

Роспотребнадзор дает 5 рекомендаций по защите от респираторных инфекций

1. Регулярно мойте руки с мылом

Гигиенические меры играют ключевую роль в профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции. Роспотребнадзор подчеркивает, что мытье рук с мылом эффективно удаляет патогенные микроорганизмы и бактерии. Если мыло недоступно, можно воспользоваться спиртовыми антисептиками. Также важно регулярно обрабатывать поверхности, такие как столы, дверные ручки, стулья и устройства, чтобы снизить риск распространения инфекций.

2. Соблюдайте дистанцию и этикет

Вирусы передаются от человека к человеку через воздух (при чихании и кашле), поэтому старайтесь держать расстояние не менее 1,5 метра. Избегайте касаний лица руками, так как это может способствовать распространению инфекции. Носите маску или другие средства защиты для снижения риска заражения. При кашле или чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые следует сразу выбрасывать. Старайтесь минимизировать поездки и посещения многолюдных мест.

3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни способствует укреплению иммунной системы. Обеспечьте себе достаточный сон, сбалансированное питание с необходимыми белками, витаминами и минералами, а также регулярную физическую активность.

4. Используйте медицинские маски для защиты органов дыхания

Ношение масок является важной мерой профилактики инфекций. Рекомендуется использовать медицинские маски в следующих ситуациях:

- В местах массового скопления людей и в общественном транспорте во время подъема заболеваемости ОРВИ.
- При уходе за больными.
- При общении с людьми, имеющими симптомы респираторных заболеваний.
- В ситуациях с риском передачи инфекций воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

- Маска должна плотно прилегать к лицу, полностью закрывая рот и нос.
- Перед снятием маски обязательно помойте руки или обработайте их антисептиком.
- Старайтесь не касаться внешней стороны маски при ее снятии.
- Меняйте маску каждые 2 часа.
- Не используйте одноразовую маску повторно; выбрасывайте ее сразу после применения.

После контакта с больным немедленно снимите маску и тщательно вымойте руки.

5. Что делать при заболевании ОРВИ, гриппом или коронавирусом?

Если у вас появились признаки заболевания, оставайтесь дома и обратитесь к врачу. Следуйте его рекомендациям и соблюдайте постельный режим.

Берегите себя!

**Информация подготовлена с использованием материалов сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека*