

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ В СЕЗОН ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ САМОМУ И НЕ ЗАРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ:

- избегайте контактов с людьми, имеющими признаки заболевания;



- избегайте большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);

- используйте средства индивидуальной защиты;

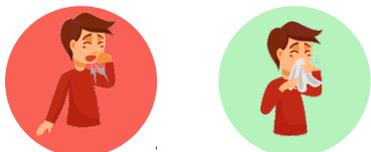


- мойте руки с мылом или обрабатывайте антисептиком;

- ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;



- регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещение;



- прикрывайте нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ:

- оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;



- соблюдайте постельный режим;
- пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;



- пейте больше витаминизированных жидкостей;
- по возможности изолируйте себя от других членов семьи;



- следите за своим состоянием, при возможном ухудшении самочувствия обращайтесь к врачу.

ПОМНИТЕ!

Выполняя эти простые правила каждый из нас может снизить риск заболевания и распространения острых респираторных инфекций.