

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**ВАШЕ  
ЗДОРОВЬЕ  
В ВАШИХ  
РУКАХ**

## Семь способов профилактики гриппа

### ✓ 1. Сделайте сезонную прививку от гриппа.

Прививка от гриппа может обеспечить отличную защиту от болезни или свести к минимуму тяжесть гриппа и его осложнений, если болезнь все-таки случилась. Специфическая профилактика в виде создания иммунного барьера внутри организма, обеспечит защиту, если все перечисленные ниже способы не помогут предотвратить попадание вируса на ваши слизистые.

### ✓ 2. Отдыхайте, питайтесь здоровой пищей

Хороший сон, соблюдение режима дня, регулярный отдых, разнообразное питание и питьевой режим — то немногое, что мы можем дать нашему организму, чтобы поддерживать стабильную работу. Это поможет иммунитету работать в полную силу.

### ✓ 3. Мойте руки

Важно регулярно и правильно мыть руки, чтобы предотвратить распространение болезней. Если вы не можете воспользоваться мылом и водой, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

✓4. **Обеззараживайте поверхности, к которым часто прикасаются.**

Дезинфекция поверхностей, таких как дверные ручки, рабочие столы, клавиатуры, кнопки лифта или кофемашины в офисе и другие предметы, к которым часто прикасаются, может предотвратить их превращение в источник инфекции.

✓5. **Прикрывайте рот, когда кашляете и чихаете.**

Грипп — это заболевание, передающееся воздушно-капельным путем, поэтому кашель и чихание — путь, которым вирусы гриппа покидают организм заболевшего. Кашляйте в рукав, локоть или платок, который вы сразу же выбрасываете. Прикрывать рот ладонью, которой вы потом будете трогать другие поверхности, не лучшая идея. Если рефлекторно так получилось, помойте или продезинфицируйте руки.

✓6. **Носите маску в общественном транспорте и в местах массового скопления людей.**

Маска также может помочь ограничить распространение инфекции от больного, или защитить дыхательные пути здорового человека. Маска прилегает к лицу негерметично, поэтому не может обеспечить полной защиты, но сократить количество вирусных частиц, которые попадут в дыхательные пути, вполне в ее силах, если вы носите ее правильно.

✓7. **Заболели? Оставайтесь дома!**

Оставаться дома и отдыхать предпочтительнее, чем бороться с повседневными делами, поскольку это помогает вам выздороветь и предотвращает распространение болезни среди ваших коллег и их семей. Ваше тело говорит вам оставаться дома в постели, так почему бы не прислушаться?