

Как не заразиться при посещении торговых центров:

- обязательно использовать в общественных местах маски (медицинские одноразовые или многоразовые текстильные) и перчатки, ограничить прикосновения к поручням, дверным ручкам и другим предметам общего пользования;
- предпочтительнее использовать безналичную оплату покупок (через карту или смартфон);
- рекомендуется всегда иметь с собой влажные салфетки, носовые платки (текстильные или бумажные), другие средства гигиены для срочной очистки рук при их загрязнении и отсутствии доступа к воде и мылу;
- следует мыть руки после посещения любых общественных мест, перед едой и приготовлением пищи; особое внимание следует уделить тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук; в общественных местах и вне дома можно использовать антисептические средства, содержащие изопропиловый или этиловый спирт;
- соблюдать социальную дистанцию (не менее 1,5-2 метров) и респираторный этикет;
- не трогать руками глаза, нос или рот; при кашле, чихании- обязательно прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать;
- после возвращения из торговых центров и других мест массового скопления людей необходимо промыть или оросить носовые ходы изотоническим раствором соли, который можно приобрести в аптечной сети.

Необходимо помнить, что, грипп входит в группу острых респираторных инфекций с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38°С и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Меры профилактики гриппа, ОРВИ и COVID-19:

- ежегодно проходить вакцинацию против гриппа перед подъемом заболеваемости, оптимальное время для проведения прививки с сентября по ноябрь,
- при необходимости носить маску;
- соблюдать безопасную дистанцию- не менее 1 метра;
- избегать закрытых, замкнутых и переполненных помещений;
- обеспечить хорошую вентиляцию помещений, регулярно проветривать;
- кашлять или чихать в салфетку или в сгиб локтя (а не в ладонь) во избежание распространения заболевания.

При недомогании рекомендуется оставаться дома и вызвать врача, тем самым можно свести к минимуму контакт с другими людьми, предотвратить развитие заболевания и его осложнений.

*Берегите себя и своих близких!*

