**ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ !!!**

**Профилактику никто не отменял!!!!**

Дело в том, что вирусы способны сохранять жизнеспособность на многих предметах обихода в течение длительного времени. Например, на фломастерах, авторучках, металлических ножницах вирус сохраняет свою активность до 48 часов. Проветривая помещение и производя влажную уборку, вы сокращаете концентрацию вирусов в помещении. Важна и личная гигиена: промывание слизистых носа и горла, так как они являются входными воротами для инфекции.

**ПРАВИЛО 1.** МОЙТЕ

* Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
* Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.
* Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

**ПРАВИЛО 2.** СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

* Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
* Избегайте поездок и посещение многолюдных мест.
* Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
* Избегайте прикасания руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
* Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
* При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

**ПРАВИЛО 3.** ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

* Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
* Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
* Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
* Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

* Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
* Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
* Часто проветривайте помещение.
* Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
* Часто мойте руки с мылом.
* Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
* Ухаживать за больным должен только один член семьи.
* Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.