

Зимний период традиционно связан с сезонным подъемом заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), гриппом и коронавирусной инфекцией (COVID-19). Эти заболевания могут вызывать серьезные осложнения, поэтому напоминаем Вам о самых эффективных мерах профилактики.

Общие правила защиты:

1. Вакцинация – надежный щит!

- **Грипп:** Ежегодная вакцинация — самый эффективный способ защиты от гриппа и его осложнений. Плановая вакцинация проводится осенью, до начала эпидемического сезона.
- **COVID-19:** Регулярная ревакцинация (по показаниям и рекомендациям) для поддержания иммунитета.
- **ОРВИ:** Специфической вакцины от большинства ОРВИ не существует, но крепкий иммунитет снижает риск заболевания.

2. Гигиена рук — ваш лучший друг:

- Мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд, особенно после посещения общественных мест, транспорта, туалета, перед едой.
- Если мыло и вода недоступны, используйте антисептические гели или влажные салфетки на спиртовой основе.

3. Соблюдайте респираторный этикет:

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой (которую затем выбрасывайте) или сгибом локтя.
- Избегайте прикосновений к лицу, глазам, носу и рту немытыми руками.

4. Маска – дополнительный барьер:

- Ношение маски в местах массового скопления людей (общественный транспорт, магазины, поликлиники) снижает риск заражения и передачи респираторных инфекций.
- Меняйте маску каждые 2-3 часа или по мере загрязнения.

5. Дистанцирование и ограничение контактов:

- Избегайте тесного контакта с людьми, имеющими признаки ОРВИ (кашель, чихание, насморк).
- По возможности, ограничьте посещение мест массового скопления людей в периоды высокой заболеваемости.
- При появлении первых симптомов заболевания — оставайтесь дома, чтобы не заражать других, и обратитесь к врачу.

6. Проветривание и влажная уборка:

- Регулярно проветривайте помещения (дом, офис, учебные классы) не менее 2-3 раз в день по 10-15 минут, даже в холодное время года.

- Проводите влажную уборку помещений, чтобы снизить концентрацию вирусов в воздухе.

7. Здоровый образ жизни:

- Полноценное питание: Употребляйте больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов.
- Достаточный сон: Обеспечьте себе 7-9 часов качественного сна.
- Физическая активность: Регулярные умеренные физические нагрузки укрепляют иммунитет.
- Отказ от вредных привычек: Курение ослабляет защитные силы организма.

Что делать при первых симптомах заболевания?

- Не занимайтесь самолечением! При появлении симптомов ОРВИ, гриппа или COVID-19 (повышение температуры, кашель, насморк, боль в горле, слабость) — обратитесь к врачу.
- Оставайтесь дома, чтобы не распространять инфекцию.
- Соблюдайте постельный режим и пейте больше жидкости.

Ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих — залог успешной профилактики респираторных инфекций. Соблюдение простых правил поможет вам пережить сезон простуд без потерь.