

# Как защититься от гриппа и ОРВИ

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма.



## Как передается вирус? (пути передачи)

- **воздушно-капельный** - при кашле, чихании, разговоре;
- **воздушно-пылевой** - с пылевыми частицами в воздухе;
- **контактно-бытовой** - через рукопожатия, предметы обихода.



## Запомни!



# Ты можешь сразиться с вирусом!

**Правило 1. Гигиена рук.** Мойте руки с мылом или обрабатывайте антисептиком после возвращения с улицы, из школы, после посещения туалета, контакта с другими людьми, перед едой.



**Правило 2. Регулярно дезинфицируйте телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.**

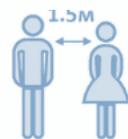


**Правило 3. Не ешьте из общих упаковок, посуды.** Не пользуйтесь общими кружками, вилками, ложками.



**Правило 4. Соблюдайте дистанцию.**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.



Соблюдение дистанции препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

**Правило 5. Соблюдайте правила респираторного этикета.**

Всегда при чихании и кашле нужно прикрывать рот и нос салфеткой и выбросить ее сразу же после использования в мусорное ведро. После чего необходимо вымыть руки с мылом.



**Правило 6. При посещении общественных мест, в транспорте обязательно используйте защитную маску.**



**Правило 7. Будьте позитивны.** Люди, которые настроены оптимистично, легче переносят заболевания и быстрее выздоравливают.



**Правило 8. Регулярно проветривайте помещение.**

**Правило 9. Если почувствовали недомогание – сообщите об этом педагогу или родителям.**

**И помните, что самым надежным способом профилактики гриппа является вакцинация!**

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

