

Автор: В.Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



COVID-19 и вирус гриппа имеют сходную клиническую картину. Они вызывают заболевание различной степени тяжести и передаются воздушно-капельным путем, при контакте, через загрязненные (загрязненные микроорганизмами) предметы. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), а также с ослабленным иммунитетом.

## **Основные правила, которые надо помнить и соблюдать:**

### **Защищайте органы дыхания с помощью маски.**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

*Маски для защиты органов дыхания используют:*

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте;
- в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

**Соблюдайте социальную дистанцию и респираторный этикет.** Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельному пути (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние друг от друга не менее 1,5 метра и максимально сократить количество контактов.

Не трогайте руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

### **Часто мойте руки с мылом.**

*Гигиена рук*

– это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье рук с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки, пользуйтесь антисептиками или спиртосодержащими, дезинфицирующими салфетками.

Не забывайте мыть и дезинфицировать поверхности (столы, дверные ручки, стулья,

гаджеты и др.).

**Ведите здоровый образ жизни.**

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

**В случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией.**

Оставайтесь дома, обратитесь к врачу. Соблюдайте все врачебные назначения и рекомендации.

□

**Вакцинируйтесь.**

Помните, самым надежным способом обезопасить себя и своих близких от COVID-19 и вируса гриппа, является вакцинация.

**Сохраните свое здоровье! Не пренебрегайте такими простыми правилами!**