**Памятка о мерах профилактики гриппа**

**и коронавирусной инфекции**

**Воздержитесь** от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.

**Используйте** одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

**Избегайте** близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

**Мойте** руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

**Дезинфицируйте** гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

**Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

**Пользуйтесь** только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

**Используйте** при чихании, кашле, насморке одноразовые бумажные салфетки, при их отсутствии во время чихания прикрывайте рот локтевым сгибом.

**Не прикасайтесь** к лицу немытыми руками.

**Ограничьте** контакт с заболевшими людьми.

**Проветривайте** чаще помещения, в которых находитесь.

**Надевайте** маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

**Ведите** здоровый образ жизни, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**В случае заболевания гриппом и**

**коронавирусной инфекцией:**

**Оставайтесь** дома и срочно обращайтесь к врачу.

**Минимизируйте**  контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями.

**Следуйте** предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**Помните**, к симптомам гриппа и коронавирусной инфекции относятся высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**Памятка об использовании одноразовых масок**

**Помните,** что использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ.

● Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного респираторного заболевания.

● Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок.

● При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.

● Если на маске есть специальные складки, расправьте их.

● Выбрасывайте маску в урну сразу после использования.

● После прикосновения к использованной маске, тщательно вымойте руки с мылом.

● Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это нецелесообразно.

● Не используйте маску повторно.

● Помните, что только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами, использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения инфекции.