

- гигиена рук – простая процедура – по-прежнему является главной мерой сокращения распространения множества заболеваний. Чаще мойте руки с мылом или применяйте дезинфицирующие салфетки;
- чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;
- соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза);
- избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

В случае заболевания гриппом и ОРВИ очень важно следовать следующим рекомендациям:

- при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;
- соблюдать постельный режим;
- максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;
- чаще проветривать помещение;
- все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

На базе Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии 19.01.2024 года с 09.00 до 11.00 часов по телефону 25-49-52 будет организована «прямая» линия» по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ.

*Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»*