

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, COVID-19, ОРИ



Вакцинация:

Вакцинация — это основной и самый надежный способ защиты здоровья от вирусов. В сезоне 2026–2027 гг. штаммовый состав вакцин против гриппа обновлен в соответствии с рекомендациями ВОЗ, в них включены набор антигенов актуальных для текущего сезона.



Гигиена рук:

Соблюдайте гигиену рук – регулярно мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе. Не трогайте глаза, нос и рот немытыми руками.



Проветривание:

Регулярное проветривание и влажная уборка помещений — это эффективные меры профилактики вирусных заболеваний. Очищение воздуха и поверхностей снижает концентрацию вирусных частиц, значительно уменьшая риск заражения.



Социальная дистанция:

Соблюдайте дистанцию не менее 1,5 метров в общественных местах, чтобы снизить риск заражения. Данное расстояние препятствует свободному распространению вирусов.



Респираторный этикет:

При кашле и чихании всегда прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками или локтем. Если вы чувствуете, что заболеваете, обязательно наденьте маску чтобы не заразить окружающих (маска должна плотно закрывать рот и нос, снимайте её только за ушные петли).



Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе. Ваше здоровье в ваших руках!

