До Нового Года осталась ровно одна неделя!

Чтобы новогодние праздники прошли весело и беззаботно напоминаем о мерах профилактики гриппа и ОРВИ:

1. Избегайте тесных контактов с людьми, у которых есть признаки острых респираторных заболеваний. Это поможет минимизировать риск заражения.

2. Регулярно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта. Чистота рук — один из самых простых и эффективных способов предотвратить распространение вирусов.

Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос и рот. В случае отсутствия возможности вымыть руки - используйте антисептики.

3. Находясь дома, регулярно проветривайте помещения и поддерживайте оптимальную влажность воздуха.

4. Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физической активностью. Здоровый организм легче справляется с инфекциями.

5. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обращайтесь к врачу. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми.

 В случае необходимости посещения общественных мест (поликлиника, магазины и т.д.) рекомендуем использовать средства защиты органов дыхания (одноразовые маски).

Помните, профилактика — это ключ к здоровью!

Берегите себя и своих близких, следуя простым рекомендациям.