Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным сит
бедствий

10.11.2021 10:11

Профилактика вирусных инфекций

Грипп, ОРВИ, новая коронавирусная инфекция (COVID-19) – острые респиратор всемирное распространение, поражают все возрастные группы людей.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому в основном воздушно – капельным заболевания схожи и вызывают у человека острые респираторные заболевания с аналоги тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, в некоторых случаях - тошнота, рвота, диарея). Одним из наиболее частых осложнений яв сопровождаться дыхательной недостаточностью различной степенью тяжести.

Меры неспецифической профилактики острых вирусных респираторных заболеваний поз заболевания и предупредить распространения вирусной инфекции:

Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинф регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) у

Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при ч соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяю используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Пр нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск забо

Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте з потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществ

Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря ко вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в респираторными вирусными инфекциями; при уходе за больными острыми респираторны лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции; при рисках инфицирова