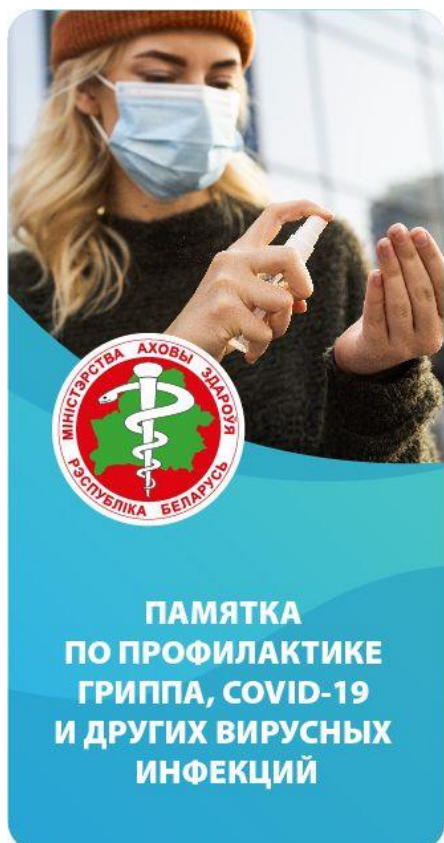


Профилактика ОРВИ, гриппа и инфекции COVID-19

Напоминаем жителям Шкловского района об основных мерах профилактики ОРВИ, гриппа и инфекции COVID-19, которые должен соблюдать каждый человек, чтобы снизить риски развития заболевания:



1. Не прикасайтесь руками к лицу. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.
2. Мойте руки. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно с мылом в течение 40-60 секунд.
3. Во время чихания и кашля прикрывайте рот и нос. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер.
4. Используйте одноразовую маску. Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.
5. Избегайте близких контактов с больными людьми, избегайте рукопожатий и объятий. Старайтесь держаться от других людей на расстоянии не менее 1,5 метра.
6. Проветривайте помещения и проводите влажную уборку как можно чаще.
7. Ежегодно делайте прививку против гриппа и инфекции COVID-19.