

# **КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

- 1 - сделать прививку против гриппа
- 2 - вести здоровый образ жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе)
- 3 - как можно чаще проветривать помещение, ежедневно проводить влажную уборку
- 4 - избегать мест скопления людей
- 5 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом или использовать антибактериальные гели, салфетки для рук и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам
- 6 - при кашле и чихании предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования
- 7 - при отсутствии носового платка чихать и кашлять нужно в сгиб локтя, а не в ладони



ГУ "Минский  
городской центр гигиены  
и эпидемиологии"