



Вакцинация помогает защищаться от гриппа и коронавирусной инфекции. Но не от всех ОРВИ. Соблюдение мер неспецифической профилактики - дополнительный способ защиты от инфекций для вас и ваших близких.

[Мойте руки правильно!](#)

Гигиена рук - это важный и [эффективный](#) способ защиты от распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте [кожные антисептики](#).

И не забывайте про [гаджеты](#) - их мы постоянно носим в руках, а дезинфицируем не всегда.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- ! при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- ! при уходе за больными;
- ! при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- ! при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Носите маску правильно - так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Доказано, что дистанцирование людей препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

[Кашлять и чихать тоже нужно правильно!](#)

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос можно согнутым локтем.

На время подъема заболеваемости респираторными инфекциями лучше избегать поездок в переполненном транспорте и многолюдных мест.

При появлении признаков ОРВИ, гриппа или коронавирусной инфекции оставайтесь дома. Если симптомы простуды не проходят, а нарастают, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

Кстати, для этого случая разработана специальная [памятка](#). Она подскажет, как вести себя в случае простуды и не пропустить ухудшения состояния.

Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них!
Берегите себя и будьте здоровы!



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае»
г. Хабаровск, ул. Владивостокская 9.