

Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области обращает внимание жителей региона на основные способы защиты от вирусных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем.

Важно помнить, что источником острых респираторных вирусных инфекций является больной человек.

После каждой поездки в общественном транспорте необходимо тщательно вымыть руки. Если такой возможности нет, при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.

Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.

Избегайте мест массового скопления людей. Используйте гигиенические маски.

Пользуйтесь гигиеническими назальными спреями, которые снизят вероятность проникновения вируса в клетки слизистой носа.

Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Если вы все-таки заболели, воздержитесь от посещения работы или похода в гости. Оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений. Исключите самолечение! Обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью!

Если в этом сезоне, по каким-либо причинам, вы не смогли привиться от гриппа, постарайтесь обязательно сделать это в следующем эпидемическом сезоне (в период с сентября по ноябрь). Помните: вакцинация является единственным надежным способом защиты от гриппа!

www.34.rospotrebnadzor.ru