

Профилактика гриппа и ОРВИ



Рекомендации Управления
Роспотребнадзора по Смоленской области



Вакцинация –

наиболее эффективное средство профилактики гриппа. Прививку против гриппа можно сделать в поликлиниках по месту жительства, учёбы, работы





Отказ от посещения массовых скоплений людей



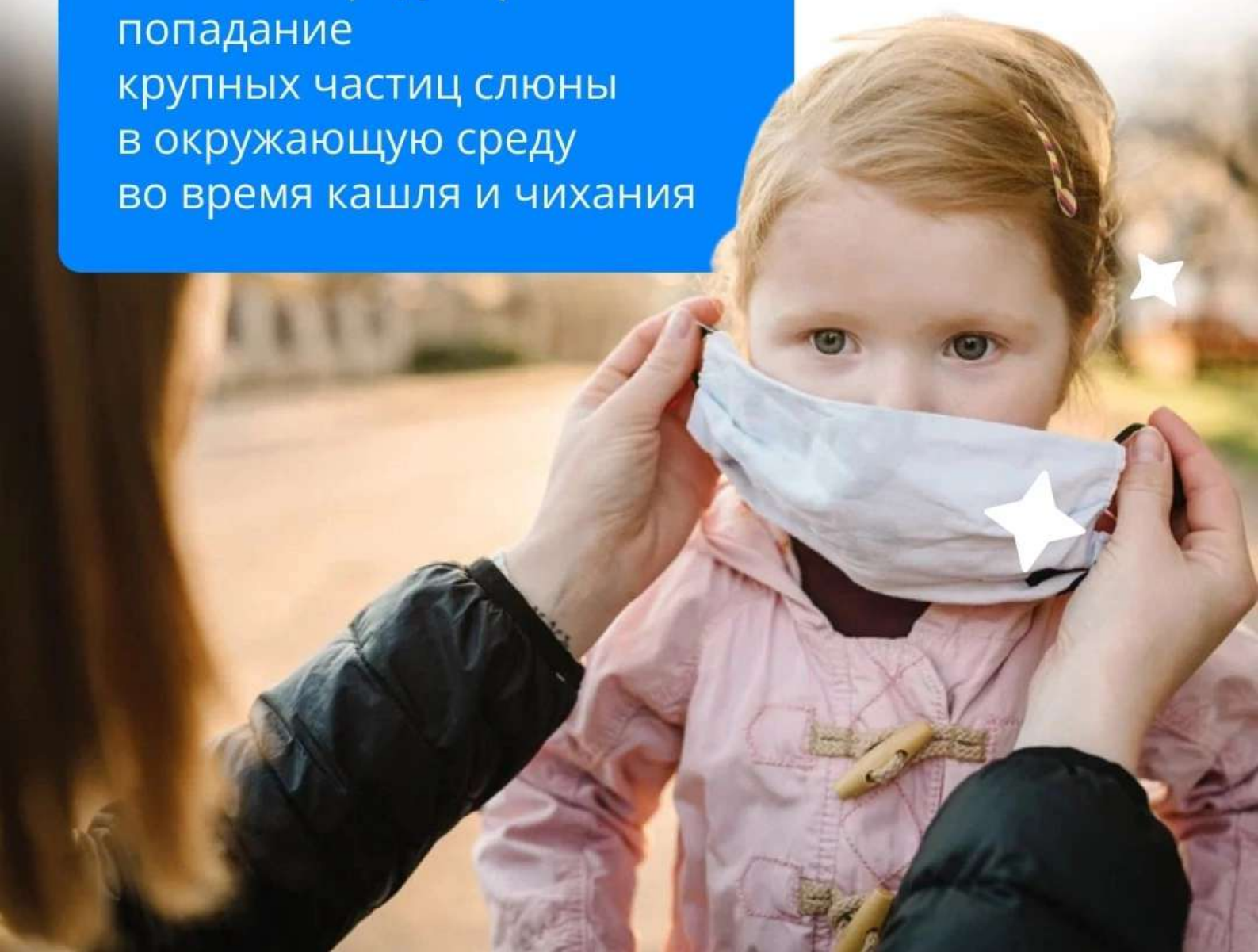
Во время роста заболеваемости рекомендуется избегать посещения театров, цирков, кафе и других мест, где есть риск встретить инфицированных людей и заразиться





Использование маски

поможет предотвратить
попадание
крупных частиц слюны
в окружающую среду
во время кашля и чихания





Тщательная уборка помещений



Вирус хорошо чувствует себя в тёплых и пыльных местах, поэтому не забывайте о влажной уборке и регулярном проветривании



Промывание носа



помогает механически удалить возбудителей со слизистой оболочки. После посещения общественных мест можно промыть нос солевым раствором