**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**ГБУ РД «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ**

 **ПРОФИЛАКТИКИ»**

**Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции**

 Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания анологичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

 Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

 **ПРАВИЛО 1.ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

 Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

 Гигиена рук-это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

 Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

 **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

 Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавируса распространяются этими путями.

 Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

 При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

 Избегая излишнее поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

 **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

 Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон.