Предупреждение о профилактике

Автор: Administrator
08.02.2019 16:24 - Обновлено 08.02.2019 16:34

Уважаемые жители пгт Дарасун!

В связи с неблагополучной эпидемиологической ситуацией в Забайкальском крае по росту заболеваний среди населения гриппом, будьте внимательны к своему здоровью и здоровью своих близких. Не забывайте о мерах предосторожности, таких как:

Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом, без острой необходимости посещать общественные места и ходить в гости.
При заболевании гриппом и ОРВИ или при появлении признаков заболеваний, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.