

ПАМ'ЯТКА ЗАГРОЗА ЕПІДЕМІЇ ГРИПУ

При різкому зниженні температури повітря осінньо-зимового періоду можливі масові вірусні захворювання.

Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом – коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого.



Необхідно дотримуватись основних правил:

- уникайте відвідування місць з великим скупченням людей;
- користуйтеся одноразовими масками при необхідності щоб захистити себе чи оточуючих від зараження;
- регулярно провітрюйте приміщення, робіть вологе прибирання – як у помешканні, так і в робочих приміщеннях;
- повноцінно харчуйтеся, висипайтесь, уникайте перевтоми;
- необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту;
- користуйтеся тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками – як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті;
- при перших ознаках хвороби залишайтеся вдома щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не заражати інших людей.
- уникайте протягів, переохолодження ослаблює організм.

Також не треба забувати про щорічну вакцинацію, яка є найефективнішим засобом для захисту організму від вірусів грипу.

Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною для створення повноцінного захисту організму проти грипу. Найкращий час для проведення вакцинації проти грипу – напередодні грипозного сезону.

Бережіть своє здоров'я і життя!