

# **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

- 1 - сделать прививку против гриппа**
- 2 - вести здоровый образ жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе)**
- 3 - как можно чаще проветривать помещение, ежедневно проводить влажную уборку**
- 4 - избегать мест скопления людей**
- 5 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом или использовать антибактериальные гели, салфетки для рук и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам**
- 6 - при кашле и чихании предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования**
- 7 - при отсутствии носового платка чихать и кашлять нужно в сгиб локтя, а не в ладони**



**ГУ "Минский  
городской центр гигиены  
и эпидемиологии"**