



В настоящее время в г.Могилеве отмечается подъем заболеваемости различными респираторными вирусными инфекциями.

В целях комплексной защиты от заражения респираторными инфекциями, в том числе гриппом и COVID-19 необходимо обратить внимание на профилактические меры, в частности:

- исключение тесного контакта с людьми с симптомами заболевания;
- регулярное соблюдение гигиены рук (мытьё рук с мылом, использование средств для дезинфекции рук);
- ограничение пребывания в общественных местах, соблюдение социального дистанцирования;
- максимально частое проветривание помещения и проведение влажной уборки;
- соблюдение «респираторного этикета»: при кашле и чихании использование носового платка, предпочтительнее применение одноразовых бумажных платков;
- здоровый образ жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая культура;
- ежегодную вакцинацию против гриппа.

Минздрав рекомендует ежегодно делать прививку против гриппа, каждые полгода – ревакцинироваться против коронавируса, особенно людям, находящимся в зоне риска.

Следует помнить, что заболевшие могут быть заразными примерно до 7 дней от начала заболевания, а дети – еще дольше. Родителям рекомендуется при обнаружении у ребенка начальных симптомов вирусных заболеваний, оставить его дома и вызвать врача.

Выполняя перечисленные меры предосторожности, вы оградите не только себя, но и других от заболевания!

Врач по медицинской профилактике

И.Н.Ковкова