

«Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции».

Для сведения юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы коронавирусной инфекции аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть коронавирусной инфекции 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.

Заражения можно избежать, если соблюдать меры предосторожности:

- часто мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их антисептическим средством на основе спирта, гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции;

- мойте руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;

- чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства;

- 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;

- используйте маску при посещении мест массового скопления людей в транспорте, магазине или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания;

- соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Помните, что никто, кроме вас самих не позаботится о вашем здоровье, поэтому руководствуйтесь данными рекомендациями и не болейте.