 **Памятка по профилактике респираторных инфекций**

 **1. Личная гигиена**

• Частое мытье рук. Мойте руки с мылом не менее 20 секунд, особенно после посещения общественных мест, перед едой и после кашля/чихания.

 • Если нет доступа к воде и мылу, используйте антисептики на спиртовой основе.

**2. Правильное дыхание**

• При кашле или чихании используйте платок или сгиб локтя, чтобы предотвратить распространение вирусов.

• В местах скопления людей или в условиях подъема заболеваемости рекомендуется носить медицинские маски.

**3. Укрепление иммунной системы**

• Сбалансированное питание. Включайте в рацион фрукты, овощи, белки и полезные жиры.

 • Физическая активность. Регулярные упражнения помогают укрепить иммунитет.

• Достаточный сон. Спите не менее 7-8 часов в сутки для восстановления организма.

**4. Избегание контактов**

 • Минимизация контактов с больными: Избегайте близкого общения с людьми, у которых есть симптомы простуды или гриппа.

 • Ограничение посещений общественных мест.

**5. Проветривание помещений**

• Открывайте окна для свежего воздуха, особенно в помещениях с большим количеством людей. • Поддерживайте оптимальный уровень влажности в помещениях, чтобы слизистые оболочки не пересыхали.

**6. Вакцинация**

• Рассмотрите возможность вакцинации против гриппа и других респираторных инфекций по рекомендации врача.

**7. Обращение к врачу**

• При первых симптомах заболевания (кашель, температура, насморк) обращайтесь к врачу для диагностики и лечения. Следуя этим рекомендациям, вы сможете значительно снизить риск заражения респираторными инфекциями и сохранить здоровье.

**Учреждение здравоохранения «Дрибинский районный центр гигиены и эпидемиологии»**

 **2025 год Тираж 50 экз.**