

Меры профилактики ОРВИ и коронавирусной инфекции

В целях профилактики респираторных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции, специалисты Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области в Коченевском районе настоятельно рекомендуют:

- Сокращать время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте, по возможности избегать подобные места;
- При необходимости посещения многолюдных мест держаться дистанции не менее 1 м (на расстоянии вытянутой руки);
- В местах скопления людей и при близком контакте с ними использовать медицинскую маску и менять ее каждые 3 часа;
- Ограничить контакты с людьми, которые имеют признаки заболевания, особенно сопровождающиеся чиханием или кашлем;
- При признаках заболевания оставаться дома (не посещать работу, оставлять больного ребенка дома);
- Как можно чаще и тщательно мыть руки с мылом; обрабатывать кожным антисептиком;
- Регулярно обрабатывать гаджеты, клавиатуру и трубку телефонов дезинфицирующими салфетками;
- Регулярно проводить влажную уборку в доме и на рабочих местах, проветривать помещения;
- Соблюдать режим питания, труда и отдыха;
- Ввести в рацион питания больше продуктов, содержащих витамин С (шиповник, облепиха, перец сладкий (болгарский), смородина, петрушка и т.д.),

Помните! В случае обнаружения признаков заболевания следует незамедлительно обращаться за медицинской помощью (вызвать врача на дом) и во избежание осложнений, не заниматься самолечением.