

# Меры профилактики ОРВИ и коронавирусной инфекции

Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области напоминает, что в условиях активности эпидпроцесса по COVID-19 необходимо продолжать соблюдать простые, базовые меры профилактики – носить маску в местах массового скопления людей, мыть руки, пользоваться антисептиком, проводить влажную уборку и проветривание помещений, избегать контакта с людьми, имеющими признаками респираторной инфекции, при первых признаках заболевания немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением и не посещать больными рабочее место или организованный детский коллектив.

Ситуация остается на контроле Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области.

**100 ЛЕТ**  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

### СИМПТОМЫ ГРИППА

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА И ОЗНОБ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА
- СВЕТОБОЯЗНЬ
- ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ, СЛАБОСТЬ

### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ
- ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ
- ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА
- СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

ВАШ РОСПОТРЕБНАДЗОР

## 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.