**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**   
  
Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.   
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.   
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.   
  
**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**   
  
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. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.   
Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.   
При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.   
Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.   
  
  
**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**   
  
Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**   
  
Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.   
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:   
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;   
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;   
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;   
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.   
  
**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**   
  
Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.   
Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:   
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;   
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;   
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;   
- не используйте вторично одноразовую маску;   
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.   
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.   
Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.   
Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.   
Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.   
  
**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**   
  
Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.   
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.   
  
**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.   
  
**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**   
Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.   
  
**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/**   
**КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**   
Вызовите врача.   
Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.   
Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.   
Часто проветривайте помещение.   
Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.   
Часто мойте руки с мылом.   
Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.) .Ухаживать за больным должен только один член семьи.