

Уважаемые жители Курской области!

С наступлением холодов и увеличением влажности воздуха начинается сезон повышенной заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ). В этот период особенно важно соблюдать меры профилактики, чтобы защитить себя и своих близких от инфекций.

Меры профилактики:

1. **Вакцинация.** Одним из самых эффективных способов защиты от гриппа является вакцинация. Она помогает снизить риск заболевания и уменьшить тяжесть симптомов в случае заражения. Вакцинация рекомендуется всем, особенно детям, пожилым людям и лицам с хроническими заболеваниями.
2. **Гигиена рук.** Регулярное мытьё рук с мылом или использование антисептических средств помогает уничтожить вирусы, которые могут находиться на коже. Особенно важно мыть руки после посещения общественных мест, транспорта и перед едой.
3. **Здоровый образ жизни.** Сбалансированное питание, регулярные физические упражнения и достаточный сон укрепляют иммунную систему, делая организм более устойчивым к инфекциям.
4. **Сокращение визитов в многолюдные места.** В период эпидемий рекомендуется избегать мест с большим скоплением людей (торговые центры, кинотеатры и общественный транспорт).
5. **Использование масок.** Ношение медицинских масок в общественных местах может снизить риск заражения и распространения вирусов.
6. **Проветривание помещений.** Регулярное проветривание и увлажнение воздуха в помещениях помогает уменьшить концентрацию вирусов в воздухе.
7. **Изоляция больных.** Если вы заболели, оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми, чтобы не распространять инфекцию.

Соблюдение этих простых мер профилактики поможет вам и вашим близким оставаться здоровыми в эпидсезон. Помните, что профилактика — это ключ к защите от гриппа и ОРВИ.

Министерство здравоохранения Курской области

Профилактика ОРВИ



Укрепляйте
иммунитет



Используйте
маски
и антисептики



Чаще мойте
руки
с мылом



Проветривайте
помещение



Полноценный
сон

Одевайтесь
по **погоде**



Занимайтесь
спортом



Избегайте контактов с больными!