

## НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- избегайте контакта с больными ОРВИ людьми;
- воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей;
- постоянно проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
- соблюдайте правила кашля и чихания:
  - прикрывайте рот и нос платком/салфеткой при кашле или чихании;
  - приучайтесь кашлять в локтевой сгиб, при отсутствии платка/салфетки, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
  - выбрасывайте использованные платки/салфетки в корзину для мусора;
  - мойте руки теплой водой с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
  - рекомендуется носить медицинские маски больным с кашлем в общественных местах с целью уменьшения риска заражения окружающих людей.



## • ведите здоровый образ жизни:

- поддерживайте достаточную физическую активность, не менее 30 минут в день, больше времени проводите на свежем воздухе, совершайте прогулки, пробежки, езду на велосипеде;
- соблюдайте режим дня (труда и отдыха), включая полноценный сон;
- употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами;
- научитесь справляться со стрессом, повышайте стрессоустойчивость;
- откажитесь от употребления алкоголя и табака.

Если у вас признаки, похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома.  
Не ходите на работу, учебу и вызовите врача на дом.



СКАЖИ: "ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!"



Министерство здравоохранения Республики Казахстан  
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни  
Научно-практический центр санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга

## Профилактика ГРИППА



<https://vk.com/nchpd>  
<https://www.facebook.com/NCPHLD/>  
[https://www.instagram.com/be\\_healthy\\_kz/](https://www.instagram.com/be_healthy_kz/)  
<https://www.youtube.com/channel/UCoITzq4fuEuHDvCBIFZVg>