Инструктаж

**ПРОФИЛАКТИКА вирусных инфекций**

Основным средством профилактики ГРИППА, ОРЗ, кори, оспы, полиомиелита, бешенства, скарлатины и других опасных вирусных заболеваний является **ВАКЦИНАЦИЯ.**

А так же

1. комфортный температурный режим помещений;
2. регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
3. одеваться по погоде;
4. прикрывайте рот и нос при чихании или кашле платочком
5. соблюдайте «дистанцию» при общении
6. тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их

дезинфицирующими средствами;

1. избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
2. сократите время пребывания в местах скопления людей;
3. **Веди Здоровый образ жизни:**

* достаточный сон;
* правильное питание;
* закаливание;
* физическая активность

1. Правильно используйте медицинскую маску

**Если я заболел, что делать?**

* Обратиться за медицинской помощью
* Соблюдать постельный режим
* Соблюдать правила личной гигиены
* Пить много жидкости
* Свести к минимуму контакт с другими людьми
* Использовать медицинскую маску в общественных местах (чтобы не заразить других)

**ЕСЛИ В ДОМЕ БОЛЬНОЙ:**

* Разместить в отдельной комнате.
* Выделить отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья.
* Частое проветривание и влажная уборка помещения.
* При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

Как можно заразиться ВИЧ



