ЗОЖ профилактика коронавирусной инфекции.

02.04.2021
 Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте физическую активность и здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами.
Для профилактики заболевания также рекомендуются регулярные проветривания помещений, влажная уборка.
При появлении симптомов респираторных заболеваний необходимо:
1.Обратиться к врачу.
2.Обязательно информировать его о прибытии из стран неблагополучных по коронавирусной инфекции.
3.Надеть защитную маску, чтобы уменьшить риск распространения инфекции.
4.Избегать контактов с окружающими, чтобы не допустить их заражения.
Необходимо следовать следующим правилам профилактики:
1.избегать тесного контакта с людьми, страдающими острыми респираторными инфекциями;
2.употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
3.использовать средства защиты органов дыхания (маски);
4.мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;
5.при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения;
6.люди с симптомами острой респираторной инфекции должны соблюдать этикет кашля (соблюдать дистанцию, при кашле и чихании прикрываться одноразовыми салфетками, носовыми платками или одеждой, мыть руки);

*Материал подготовила фельдшер-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*