«Осень-время простуд»

16.09.2021

Осень — это время простуд и увеличение количества роста инфекционных заболеваний в том числе коронавирусной инфекции, в связи с этим Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии рекомендует населению соблюдать правила социального дистанцирования, как одну из основных мер профилактики заражения вирусными инфекциями.

Социальное дистанцирование – комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или замедление распространения инфекционного заболевания. Цель социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень [передачи инфекции](http://diatlovonews.by/2020/11/kak-ukrepit-immunitet-osenju/).

Основные принципы социального дистанцирования:

1. Минимизируйте количество контактов с другими людьми (за пределами дома): не выходите из дома, если в этом нет особой надобности.

Для сокращения потребности выходить из дома можно использовать следующие меры:

общайтесь с другими людьми дистанционно с помощью средств связи;

выбирайте услуги доставки – только до порога квартиры (дома, работы);

удаленная работа, видеозвонки и конференц-связь.

2. Если Вы выходите из дома в ситуациях, когда это необходимо, сократите контакты с другими людьми и соблюдайте 1,5-метровое расстояние (социальную дистанцию) друг от друга. Если соблюдение социальной дистанции не представляется возможным, используйте маску.

3. Как можно чаще мойте руки (при отсутствии возможности вымыть руки с мылом, используйте средство для дезинфекции или антисептическое средство для обработки рук).

4. Соблюдайте «респираторный этикет».

5. Самая главная защита это вакцинация.

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