

Неспецифическая профилактика гриппа

Неспецифическая профилактика гриппа — это соблюдение правил личной и общественной гигиены

Меры неспецифической профилактики



Мыть руки с мылом и использовать антибактериальное средство



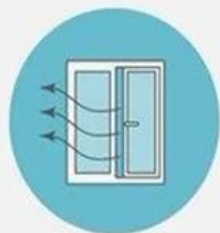
Не трогать лицо грязными руками



Избегать контакта с больными людьми и использовать маску* если контакт неизбежен



Использовать одноразовые носовые платки при кашле и чихании



Регулярно проветривать помещение



Протирать антисептиком часто используемые гаджеты



Избегать большого скопления людей



Вести здоровый образ жизни

Вирус гриппа

- Передается воздушно-капельным путем
- Живет во внешней среде от 2 до 8 часов
- Погибает при высоких температурах (75–100°C) и при использовании бактерицидов (спирт, перекись водорода, щелочь (мыло))

Как правильно мыть руки



1

Намылить руки



2

Промыть ладони и обратную сторону ладоней



3

Вымыть между пальцами, ногти, большие пальцы, подушечки пальцев



4

Смыть и высушить