

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ВІРУСНИХ ІНФЕКЦІЙ

Вірусні інфекції — це захворювання, які спричиняються різними видами вірусів. Їх можна класифікувати за різними критеріями, такими, як вид вірусу, органи, які вони вражають або метод передачі.

Пам'ятайте, захиститися від вірусних інфекцій легше, ніж їх лікувати, тому дотримуйтеся наступних правил:

правила етикету



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою, потім мийте руки

гігієна рук



Часто мийте руки впродовж 20 сек або обробляйте антисептичними засобами

індивідуальний захист



Використовуйте медичну маску для захисту від інфекцій

приготування їжі



Термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти, яйця та рибу

особистий простір



Уникайте скупчень людей, тримайте дистанцію не менше 1,5 м від інших

зміцнення імунітету



Повноцінне харчування, фізичні вправи, здоровий сон та водний баланс

УВАГА: при появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, головний біль, нежить, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) своєчасно звертайтеся за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень.