**Рекомендації для населення**

**щодо запобігання зараження гострими респіраторними вірусними інфекціями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Уникайте контакту з особами, що мають прояви респіраторної інфекції. Тримайтеся від хворого на відстані не менше 2 метрів.*** | ***Уникайте обіймів, поцілунків, рукостискань.******Не торкайтеся очей, носа або рота немитими руками***Результат пошуку зображень за запитом картинки профілактика грипу***Частіше мийте руки з милом або обробляйте їх антисептиком*** | ***Прикривайте ніс і рот при чханні або кашлі серветкою, яку необхідно викинути. Якщо серветки немає – чхати в лікоть.*** |  |
| ***Обмежуйте відвідування місць великого скупчення людей. Чим менше людей, тим менше шансів захворіти.*** |  | ***Девушка с маской — стоковое фотоКористуйтеся марлевими або одноразовими масками (вони затримають краплини слини з великою кількістю вірусу).*** |
| ***Часто провітрюйте приміщення. Робіть в ньому вологе прибирання.*** | ***При появі симптомів захворювання (підвищена температура тіла, кашель, утруднене дихання) не займайтеся самолікуванням, залишайтеся вдома та зверніться за медичною допомогою*** |
|  |

Глухівський міськрайонний відділ ДУ «Сумський обласний

лабораторний центр Міністерства охорони здоров’я України»