|  |
| --- |
| **Меры профилактики в разгар эпидемии:**  - после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.  - не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.  - избегайте мест скопления людей.  - если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.  - если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.  **Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивость к инфекционным заболеваниям.** |
|  |