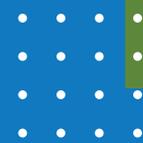


Зима: как предотвратить вирусные заболевания, 5 основных советов



Надежная защита поможет предотвратить тяжелые заболевания и госпитализации в случае заражения гриппом, COVID-19 и респираторным синтициальным вирусом (RSV).

1. Прививка, ревакцинация (и лечение)

Прививки от [гриппа](#) и [COVID-19](#) — это лучший способ уменьшить вероятность тяжелой болезни. Если у вас положительный тест на COVID-19 и у вас есть симптомы, сразу посоветуйтесь с врачом относительно [лечения](#).



2. Если вы больны и у вас положительный тест на COVID — оставайтесь дома

Оставаясь дома, вы замедляете распространение вирусов гриппа, RSV и COVID-19. Не забудьте сделать тест на COVID — если он положительный, сразу обсудите с врачом варианты лечения.



3. Носите маску

Вакцины от вируса RSV нет, поэтому носите маску: это замедлит его распространение и защитит людей из групп риска: маленьких детей и пожилых людей.



4. Мойте руки

Регулярно мойте руки мылом и теплой водой в течение не менее 20 секунд. Это один из самых простых и надежных способов предотвратить распространение вирусов.



5. Прикрывайтесь, когда чихаете или кашляете

Когда кашляете или чихаете, прикрывайтесь локтем, рукой или салфеткой. Не забывайте обрабатывать руки дезинфицирующим раствором и выбрасывать потом бумажное полотенце!



Для того чтобы увидеть интернет-ссылки, просканируйте смартфоном этот QR-код.

