



Версия: сентябрь 2025 года

# Семь способов профилактики гриппа от АНО «Коллективный иммунитет»

## 1 Сделайте сезонную прививку от гриппа

Прививка от гриппа может обеспечить защиту от болезни или свести к минимуму тяжесть гриппа и его осложнений, если болезнь все-таки случилась. Специфическая профилактика в виде создания иммунного барьера внутри организма обеспечит защиту, если перечисленные ниже способы не помогут предотвратить попадание вируса на слизистые. Подробнее — в нашей брошюре по вакцинации от гриппа (можно скачать по QR-коду).

Прививку можно сделать в \_\_\_\_\_  
Телефон для информации и записи \_\_\_\_\_

## 2 Мойте руки

Важно регулярно и правильно мыть руки, чтобы предотвратить распространение болезней. Если вы не можете воспользоваться мылом и водой, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

## 3 Обеззараживайте поверхности, к которым часто прикасаются

Дезинфекция поверхностей, таких как дверные ручки, рабочие столы, клавиатуры, кнопки лифта или кофемашины в офисе и другие предметы, к которым часто прикасаются, предотвращает их превращение в источник инфекции.

## 4 Прикрывайте рот, когда кашляете и чихаете

Грипп — это инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем, поэтому кашель и чихание — путь, которым вирусы гриппа покидают организм заболевшего. Кашляйте в рукав, локоть или платок, который сразу выбрасывайте. Прикрывать рот ладонью, которой вы потом будете трогать другие поверхности, не лучшая идея. Если рефлекторно так получилось, помойте или продезинфицируйте руки.

## 5 Носите маску в общественном транспорте и в местах массового скопления людей

Маска также может помочь ограничить распространение инфекции от больного или защитить дыхательные пути здорового человека. Помните, что маска прилегает к лицу негерметично и не может обеспечить полной защиты. Но сократить количество вирусных частиц, которые попадут в дыхательные пути, вполне в ее силах, если носить ее правильно.

## 6 Отдыхайте, питайтесь здоровой пищей

Достаточное количество сна, регулярный отдых, разнообразное питание и питьевой режим — то немногое, что мы можем дать нашему организму, чтобы поддерживать стабильную работу. Это поможет иммунитету работать в полную силу.

## 7 Заболели? Оставайтесь дома!

Оставаться дома и отдыхать предпочтительнее, чем переносить болезнь на ногах, занимаясь повседневными делами. Это поможет быстрее выздороветь и предотвратит распространение инфекции.