Найпростіший спосіб підхопити більшість інфекційних захворювань — контактувати з інфікованою людиною. Тому намагайтесь зберігати дистанцію та використовувати засоби індивідуального захисту при контакті з людиною, яка має симптоми інфекційного захворювання.

Також можна підхопити інфекцію контактуючи з тваринами та комаха. Тому якщо вас вкусив кліщ, комар, невідома вам комаха або собака — зверніться до лікаря за допомогою.

Звісно, якщо це можливо.

Інфекційні захворювання також можуть передаватися через воду чи їжу. Тому дотримуйтесь правил безпеки продуктів харчування: мийте овочі та фрукти перед вживанням; зробіть запас води та регулярно оновлюйте його; перевіряйте умови зберігання запасів продуктів, особливо консервів та їх термін придатності.

Багато мікробів можуть затримуватися на предметах побуту, як-то стільниці, ручки дверей або крану. Тому дотримуйтесь чистоти у своєму домі, робіть вологе прибирання.

З метою профілактики рекомендуємо:

🔘дотримуватися правил особистої гігієни, правил зберігання харчових продуктів та умов приготування страв;

🔘уникати відпочинку у невстановлених місцях;

🔘не використовувати воду відкритих водоймищ для пиття , миття посуду, овочів та фруктів;

🔘купатись виключно в дозволених місцях, не заковтувати воду під час купання;

🔘використовувати репеленти для захисту від комах.

Традиційно найкращим захистом в любому віці є вакцинація, яка захистить і від правця під час подряпин і травм, і від сказу в разі укусів небезпечними тваринами та від інших небезпечних інфекцій таких я кір та коронавірусна хвороба.

❗️Вакцинація – єдиний дієвий засіб профілактики хвороб!

Якщо ви відноситесь до групи ризику, наприклад, маєте знижені можливості імунітету до боротьби з інфекціями, то порадьтесь зі своїм лікарем щодо вашого стилю життя та додаткових вакцин.

Піклуйтесь про своє здоров’я та бережіть себе! 💙💛