**Zalecenia ogólne w zakresie zachowań zmniejszających ryzyko zachorowań na choroby wirusowe szerzące się drogą wirusową, powietrzną, zwłaszcza koronawirusem**

Należy:

1. Skorzystać ze szczepień przeciwko grypie.
2. W okresie wzmożonych zachorowań unikać masowych zgromadzeń (kino, teatr, centra handlowe).
3. W przypadku epidemii chorób poza granicami kraju, zrezygnować z wyjazdu w tamte tereny.
4. Dbać o higienę rąk – często (zwłaszcza po przyjściu do domu dokładnie i prawidłowo myć ręce), stosować ręczniki jednorazowe oraz ewentualnie środki dezynfekcyjne.
5. Nie dotykać rękami błon śluzowych oczu, ust, nosa.
6. Przestrzegać zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu
i kichania zakrywać usta i nos chusteczką jednorazową, chusteczki zaś natychmiast wyrzucać jeśli to możliwe do toalety.
7. Unikać kontaktu z osobami z objawami infekcji dróg oddechowych.
8. Nie lekceważyć infekcji i przy takich objawach jak gorączka, bóle głowy, bóle stawowo-mięśniowe, kaszel, ból gardła - należy pozostać w domu.
9. W czasie choroby udać się do lekarza i stosować się ściśle do jego zaleceń.