

## **Грипп и острые респираторные инфекции.**

### **Как защитить себя и других?**

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются вирусами и бактериями.

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, контактирующий (приблизительно на расстоянии 1 метра) с человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску заражения. Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении правил личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

#### **Основные рекомендации для населения:**

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.
- Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.
- Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.
- Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.
- Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.

Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Эпидемиологическая ситуация по заболеваемости острыми респираторными инфекциями находится на постоянном контроле, но вместе с тем многое зависит от отношения каждого человека к собственному здоровью и окружающим его людям.

Выполнение элементарных профилактических мер, особенно во время изменения погодных условий, позволит каждому сохранить свое здоровье.