

Как уберечься от ОРИ и гриппа?!



Насморк, головная боль, температура, разбитое состояние... По статистике 95% всех инфекционных заболеваний — это так называемые «простуды», а точнее — ОРИ и грипп. Но в самом ли деле болезнь — неизбежный спутник осенне-зимнего сезона, или эффективные способы профилактики ОРИ и гриппа существуют? в период повышенной заболеваемости

ОРИ следует соблюдать ряд простых правил:

соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте спиртсодержащие или дезинфицирующие салфетки;

чистите и дезинфицируйте с помощью бытовых моющих средств поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.);

соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);

избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРИ;

ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

В случае заболевания ОРИ и гриппом *очень важно следовать следующим рекомендациям:*

- при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;
- соблюдать постельный режим;
- максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;
- чаще проветривать помещение; все лекарственные препараты применять **ТОЛЬКО** по назначению врача.



Внимание родителей! Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.