**Профилактика острых респираторных вирусных инфекции и**

**гриппа**

**Острые респираторные вирусные инфекции** (ОРВИ) – большая группа вирусных заболеваний. **Грипп** – это заразное инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами поражения верхних дыхательных путей. Путь передачи: воздушно - капельный при кашле, чихании от больного к здоровому человеку.

Меры профилактики ОРВИ и гриппа: выходя из дома, смазывайте нос изнутри оксалиновой мазью; избегайте мест скопления людей; пейте больше жидкости, больше гуляйте на свежем воздухе; употребляйте больше свежих овощей и фруктов; не переохлаждайтесь, не перегревайтесь; используйте народные средства защиты (чеснок, лук).

Если у Вас появились первые признаки заболевания: оставайтесь дома; соблюдайте постельный режим; проветривайте помещение не менее 2-х раз в день; при насморке, кашле носите медицинскую маску; употребляйте больше жидкости в виде чая, сока и других напитков; соблюдайте правила личной гигиены; вызовите врача на дом и строго соблюдайте его рекомендации.

Будьте ответственными за свое здоровье!

Берегите свое здоровье и здоровье близких людей!

**Врач эпидемиолог**

 **Щербактинской ЦРБ**

 **Рахиянова А.С.**