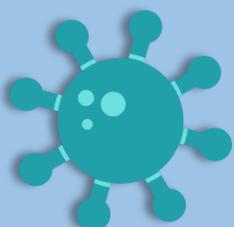
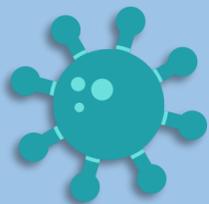
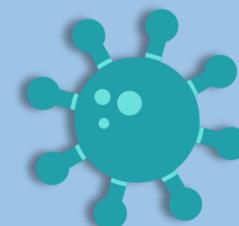
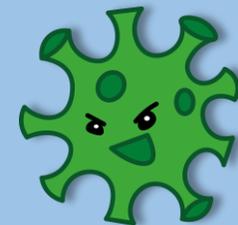


Профилактика острых респираторных инфекций

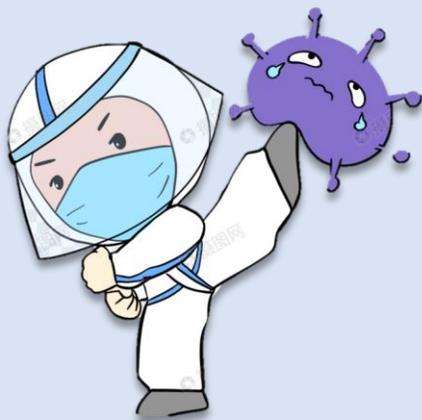


Источником инфекции является больной человек.



Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем и через загрязненные руки или предметы,

Основные симптомы ОРИ – насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость, повышение температуры тела.



К числу ОРИ относят грипп, парагрипп, аденовирусные, риновирусные инфекции

Профилактика ОРИ *состоит* :

- в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой;
- употребления полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны – умеренного приема витаминных препаратов;
- Необходимо как можно чаще совершать прогулки на свежем воздухе.



«Респираторный этикет» – это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- **при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок**, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- **при отсутствии носового платка**, простуженные лица должны **чихать и кашлять в сгиб локтя**, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- **важно часто и тщательно мыть руки** с мылом или использовать антибактериальные гели, салфетки для рук и стараться не прикасаться к лицу немтыми руками.

Профилактика-лучшая защита ОРВИ и гриппа!

ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- Воздушно-капельным путём
- Контактно-бытовым

Симптомы

Защита от ОРВИ и гриппа

Вакцинация



Кашель



Соблюдение правил гигиены



Физические нагрузки



Сбалансированное

питание



Избежание контактов с заболевшими

