

Профилактика гриппа и ОРВИ.

Основной путь передачи вирусов гриппа и ОРВИ - при кашле и чихании. Это происходит, когда капельки, образовавшиеся в результате кашля или чихания инфицированного человека, попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Вирусы могут также распространяться через загрязненные руки или предметы, контаминированные вирусами гриппа.

Чтобы уберечься от заболевания гриппом и ОРВИ необходимо:

- тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками перед приемом пищи, после возвращения с улицы, после каждого посещения туалета;
- не брать в рот посторонние предметы (ручку, карандаш и другие);
- при чтении книг не облизывать пальцы;
- не прикасаться немытыми руками к своему рту и носу;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком или салфеткой, после использования выбрасывать платок (салфетку) в мусорную корзину;
- избегать тесных контактов с больными людьми (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
- вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;
- избегать как переохлаждений, так и перегревания.