Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Острые респираторные инфекции (ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями.

В период повышенной заболеваемости следует соблюдать ряд простых правил:

1. **Избегать контакта с больными людьми, либо при контакте надевать медицинскую маску.** При использовании одноразовых масок необходимо: влажную или отсыревшую маску сменить на новую, сухую; закончив уход за больным, маску снять, выбросить и вымыть руки; избегать повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования.

2. **Регулярно проветривать помещение.** Рекомендуется проветривать 3-4 раза в день по 15-20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20°С.

3. **Соблюдать «Респираторный этикет»:**

• при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

• при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя,

например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

• важно часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

В случае, если вы заболели, 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, во избежание их заражения;

• все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

Помните, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа и ОРИ. Проходите ежегодную вакцинацию против гриппа!

В рамках проведения Дня профилактики гриппа и ОРИ, 19 января 2023 года будет работать «прямая» телефонная линия:

- с 13:00 до 15:00 по телефону 6-54-34 на ваши вопросы ответит врач-инфекционист инфекционного кабинета поликлиники Татаринова Оксана Николаевна