Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются вирусами и бактериями.

В **основном возбудители ОРИ** передаются от человека к человеку **через кашель или чихании больного** .
Любой человек, контактирующий (приблизительно на расстоянии 1 метра) с человеком с симптомами ОРИ
(высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах), подвергается риску заражения. Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении правил личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

Основные рекомендации:

-Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.

-Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.

-Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.

-Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна

-Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.

-Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу

Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Многое зависит от отношения каждого человека к собственному здоровью и окружающим его людям.

Выполнение элементарных профилактических мер, особенно во время изменения погодных условий, позволит каждому сохранить свое здоровье.