**21 января День профилактики гриппа и ОРИ**

**Чтобы снизить риск заражения острыми респираторными инфекциями следует соблюдать некоторые правила:**

* обеспечить систематическое проветривание помещений;
* избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, (чихают, кашляют);
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе);
* соблюдать «Респираторный этикет».

**«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 немытыми руками.

**В случае заболевания ОРИ и гриппом 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, чтобы не заразить их;
* чаще проветривать помещение;
* не заниматься самолечением, лекарственные препараты применять по назначению врача.

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**