

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и ОРИ

**Острые респираторные инфекции (ОРИ)** — распространённая группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей. К ОРИ и гриппу восприимчивы все возрастные категории людей.

Источником ОРИ является больной человек. Респираторные вирусы распространяются вокруг него при чихании, кашле, разговоре. Кроме того ОРИ и гриппом можно заразиться и через загрязнённые руки или предметы обихода, на которых находятся респираторные вирусы.

### ГРИПП КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

-  **ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ**
-  **НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ**
-  **РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ**
-  **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ**
-  **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР**
-  **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА**
-  **ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ**
-  **НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ**