



**17 января**

## **День профилактики гриппа и ОРИ**

**Грипп** и острые респираторные инфекции (**ОРИ**) по –прежнему остаются одной из самых актуальных проблем здравоохранения, наносящих существенный ущерб здоровью людей и экономике стран во всем мире. Именно это заболевание лучше предотвратить, чем лечить и главное средство – это вакцинация, которая проводится ежегодно и охватывает 40% населения Беларуси. Ведение здорового образа жизни и закаливание организма способствуют укреплению вашего иммунитета.



Самый распространенный путь передачи – *воздушно-капельный*: при кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Возможно заражение и через предметы обихода: общее полотенце, посуда и т.д.

**В период сезонного подъема ОРИ для повышения иммунитета необходимо соблюдать простые правила поведения, позволяющие снизить риск возникновения ОРИ и гриппа:**

- Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе.
- Старайтесь не переохлаждаться, и одевайтесь потеплее.
- Меньше находитесь в закрытых помещениях.
- Систематически проветривайте квартиру, рабочие, учебные помещения и следите за чистотой.
- Избегайте многолюдных мест.
- Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.
- Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- Соблюдайте режим труда и отдыха и спите 7-8 часов в сутки.
- Большую роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание, богатое витаминами в особенности витаминами А, В1, С, а также белками, углеводами, микроэлементами.
- Рекомендуются обильное теплое питье.
- Для профилактики гриппа и простудных заболеваний можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно.



**А уж если заболели, не стоит заниматься самолечением. Необходимо обратиться к врачу и ни в коем случае не "переносить инфекцию на ногах"! Это опасно не только для самого заболевшего, но и для тех, кто находится рядом. Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.**

**Берегите свое здоровье, прислушивайтесь к мнению врачей, выполняйте их рекомендации - и никакой грипп вам не страшен!**

**ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»**