**Памятка по профилактике ОРВИ и гриппа**

Основной путь передачи ОРВИ и гриппа – воздушно-капельный, то есть через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.

В целях предупреждения возникновения и распространения респираторных инфекций необходимо соблюдение правил личной гигиены, которые позволят защититься от инфицирования:

* регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующими салфетками (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);

* избегать прикосновений к своему рту и носу;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;

* использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

постоянно проветривать помещения путем открывания окон;

- вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность;

* сделать прививку против гриппа, которая поможет сохранить здоровье, а также избежать возникновения тяжелых осложнений при заболевании гриппом;

- использовать средства неспецифической защиты для повышения иммунитета, а также «народные» средства, например: лук, чеснок, лимон, настой шиповника и др.

 **В случае появлении симптомов ОРВИ и гриппа (температура тела выше 36,7 градусов, озноб, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, усталость и др.) необходимо:**

* вызвать врача, изолировать больного в отдельной комнате;

- ограничить контакты больного с членами семьи;

* уделить особое внимание соблюдению больным правил личной гигиены (частое мытьё рук, ношение индивидуальной защитной маски);

- ежедневно проводить влажную уборку комнаты, где находится больной с применением дезинфицирующих средств;

* ограничить число лиц, ухаживающих за больным.

- Лицам, осуществляющим уход за больным использовать индивидуальные защитные маски.

**Информация подготовлена администрацией поселения Щаповское**