

**В целях снижения риска заражения вирусными инфекциями помогут простые меры предосторожности:**

- по возможности избегать контакта с больными острыми респираторными инфекциями;
- лицам из групп риска (беременные, маленькие дети, лица старше 65 лет и др.) при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски);
- прикрывать рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании;
- часто мыть руки, принимать витамин С и противовирусные препараты;
- полноценно питаться, по возможности чаще употреблять овощи, фрукты и зелень нашей природной полосы, обеспечив организм витаминами и микроэлементами (витамины группы А, В, С и Е, рутин и др.);
- для согревания организма не употреблять алкоголь, а использовать горячие напитки: чай, морс, компоты, отвары трав;
- носить одежду в соответствии с погодными условиями, не допускать переохлаждения или перегревания организма;
- перед выходом из дома смазывать носовые ходы противовирусными препаратами, при кашле и чихании использовать носовые платки однократного применения;
- соблюдать гигиену рук и респираторный этикет.

При появлении симптомов гриппа и ОРВИ необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью для своевременного начала лечения.

В целях предупреждения эпидемического распространения гриппа и ОРВИ в детских образовательных организациях, в учреждениях соцзащиты, медицинских организациях, в организациях торговли и сферы обслуживания **рекомендуется:**

- обеспечить поддержание оптимального температурного режима;
- проводить сквозное проветривание помещений (обязательно в отсутствие людей);
- не менее 2-х раз в день осуществлять влажные уборки помещений с использованием моющих и дезинфицирующих средств, для обеззараживания воздуха использовать бактерицидные облучатели;
- не принимать в организованный коллектив детей и взрослых, имеющих признаки острых респираторных заболеваний (головная боль, насморк, кашель, боли в горле, слабость, подъем температуры тела);
- при выявлении лиц с признаками острого респираторного заболевания - немедленно их изолировать и направлять по месту жительства с рекомендациями обратиться за медицинской помощью (в помещениях, где были заболевшие, провести тщательную уборку с использованием дезинфицирующих средств, губительно действующих на вирусы гриппа и другие ОРВИ, а также обеззараживание воздуха);
- среди лиц, находившихся в близком общении с больными гриппом и ОРВИ организовать прием противовирусных препаратов, а также препаратов, повышающих общую сопротивляемость организма человека к инфекциям.