Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп и ОРВИ это вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей.

Вирусы очень малы мы не можем их увидеть без микроскопа, когда человек чихает, кашляет, разговаривает вирусы разносятся вокруг с капельками слюны. Здоровый человек вдыхает их и заражается.

**Как можно заразится**:

Важно знать, что ОРВИ и грипп передается от человека к человеку:

-воздушно-капельным и контактно-бытовым путем

- прикосновением к любой твердой поверхности или предмету если там есть вирусы

- прикасаясь к носу, рот, глазам

- при рукопожатии, поцелуе, объятиях.

**Симптомы**

- высокая температура,

- головная боль, усталость

- кашель, чихание

- заложенность носа или насморк

- першение и боли в горле

- покраснение глаз.

**Профилактика –лучшая зашита от ОРВИ И гриппа**

1 избегать мест массового скопления людей

2 в общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской

3 не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

3 избегайте объятий и поцелуев.

4 тщательно мойте руки

5 проветривайте помещения, проводите влажную уборку

6 употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

7 пейте больше жидкости

8 вакцинация от гриппа

**Если же почувствовали недомогание- оставайтесь дома, вызывайте врача. Не подвергайте риску заражения окружающих!**