

Информационная акция "Респираторный этикет говорит инфекциям "Нет!" 22 - 31 января 2024

ОРЗ (острые респираторные заболевания) – это группа заболеваний вирусного или бактериального характера, поражающая дыхательную систему и передаваемая воздушно – капельным путём.

Виды ОРЗ: – ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) – заболевания, вызванные вирусами (аденовирусы, риновирусы, коронавирусы, вирусы гриппа, вирусы парагриппа и др.);

- Острые респираторные заболевания, вызванные бактериями (стафилококки, стрептококки, пневмококки и др.);
- Острые респираторные заболевания, вызванные внутриклеточными паразитами.



ГРИПП – это острое вирусное заболевание, массовое распространение которого (эпидемии) наиболее часто возникает осенью и зимой. Поражает верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией (лихорадка, головная боль, боли в мышцах, общее недомогание).



**ГРИПП ОПАСЕН
СВОИМИ
ОСЛОЖНЕНИЯМИ!**

Как защитить себя от ОРЗ и гриппа?

1. Укрепляйте свой организм:

- ☑ как можно больше бывайте на свежем воздухе;
- ☑ ешьте свежие овощи и фрукты;
- ☑ активно двигайтесь, закаляйтесь.

2. Соблюдайте правила личной гигиены:

- ☑ чаще мойте руки с мылом;
- ☑ соблюдайте респираторный этикет: при кашле или чихании прикрывайте рот и нос носовым платком, пользуйтесь одноразовыми салфетками;
- ☑ регулярно проветривайте помещения;
- ☑ проводите влажную уборку помещений;
- ☑ избегайте контактов с кашляющими, чихающими людьми;
- ☑ реже посещайте многолюдные места.

3. Не отказывайтесь от ежегодных прививок против гриппа. Делать ежегодную прививку от гриппа особенно рекомендуется детям и пожилым людям, а также лицам с хроническими заболеваниями.