**Памятка «Меры профилактики гриппа и ОРВИ»**

**Частое мытье рук**. Заражение вирусными инфекциями часто происходит именно контактно-бытовым путем, когда здоровый человек контактирует с предметами, к которым ранее прикасался больной, а затем, не вымыв руки, касается своего лица, в результате чего вирус попадает в организм через рот или нос. В этой связи в период распространения инфекций руки нужно мыть как можно чаще и тщательнее - с мылом и горячей водой. В качестве дополнительной меры предосторожности можно пользоваться антисептическими салфетками или гелем для рук.

**Избегать контактов с вирусами**. Очевидно, следует по возможности ограничить контакты с людьми, у которых заметны признаки заболевания – насморк, кашель, покрасневшие глаза. Однако ОРВИ и грипп легко передается не только при контакте с зараженным человеком, но и через предметы, с которыми соприкасался. Дверные ручки, компьютерные клавиатуры, телефоны, ручки – все эти предметы представляют опасность в плане заражения вирусами. Для того чтобы обезопасить себя, можно протереть антисептическими салфетками поверхность рабочего стола, клавиатуру, мышку и прочие предметы, с которыми приходится регулярно контактировать в течение дня.

**Использовать барьерные средства**. В период всплеска респираторных вирусных заболеваний рекомендуется применение средств для промывания полости носа (солевые растворы или средства на основе морской воды) и мазей, регулярно наносимых на слизистую носа, препятствующих дальнейшему проникновению вирусов и бактерий в организм.

**Проветривать помещение**. В сухом неподвижном воздухе вирусные частицы могут сохранять активность часами, а потому регулярное сквозное проветривание необходимо в период распространения инфекций.

**Полноценная диета**. В преддверии эпидемиологического сезона следует питаться полноценно, а также сделать упор на продукты с содержанием витамина С и блюда с добавлением лука и чеснока.

**Физическая активность**. Умеренные физические нагрузки оказывают ощутимое воздействие на иммунитет, за счёт стимулирования кровотока и обеспечения надлежащего функционирования внутренних органов, ответственных за деятельность иммунной системы.

**Не допускать обезвоживания**. Привычка пить много воды положительно влияет не только на внешность и самочувствие, но и на борьбу с инфекциями.

Как можно **меньше прикасаться руками к лицу**. Как правило, вирус проникает в организм через рот, нос или глаза. В этой связи, привычка почесать нос или потереть глаза может поспособствовать заражению. Примечательно, что многие люди неосознанно касаются лица, работая за компьютером.

**Спать не менее 8 часов в сутки**. Если обычно организму достаточно меньшего времени на восстановление, то в период распространения инфекций ему требуется больше сил для того, чтобы не заболеть.

**ПОМНИТЕ!**

Грипп - очень заразное заболевание.

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить и постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует часто проветривать, тщательно убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств.

 При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди - носить марлевые маски, которые необходимо менять не реже двух раз вдень.

 Больному необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце. Белье, полотенце, носовые платки, маски после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

**Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.**