

## День профилактики гриппа и ОРЗ

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) – целая группа заболеваний, характеризующаяся поражением, в основном, органов дыхания, передающиеся воздушно-капельным путем при непосредственном общении: при разговоре, чихании, кашле. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены.

Чтобы уберечь себя и своих близких необходимо соблюдать «респираторный этикет» или свод правил поведения, которые помогают ограничению распространения заболеваний:

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода.

Соблюдая правила «респираторного этикета» вы быстрее выздоровеете сами и не станете причиной заболевания ваших близких и коллег!

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



### Как поддерживать личную гигиену: ЭТИКЕТ КАШЛЯ



В общественных местах больным с кашлем рекомендуется носить медицинские маски



Прикрывайте рот и нос платком или салфеткой при кашле или чихании



Приучайтесь кашлять в локтевой сгиб при отсутствии платка или салфетки



Выбрасывайте использованные платки или салфетки в корзину для мусора



Мойте руки с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе

**Скажи: «ДА—ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!»**