

## День профилактики гриппа и ОРЗ

В период высокой заболеваемости гриппом и ОРИ, а также в связи с проведением в Республике Беларусь «Дня профилактики гриппа и ОРЗ» ГУ «Новополоцкий городской центр гигиены и эпидемиологии» напоминает об основных мерах профилактики:

- В транспорте, в общественных местах старайтесь **не дотрагиваться руками до носа и рта.**
- После посещения общественных мест **мойте руки с мылом.**
- Замените тканевые **носовые платочки, бумажными – одноразовыми**, чтобы не «носить в кармане» скопление микробов.
- Регулярно **проветривайте помещение** дома и на работе, поскольку вирус гриппа активен в закрытом помещении, где сухо и тепло.
- **Увлажняйте воздух** в помещении (используя специальные приборы или, помещая на отопительные батареи влажные ткани), чаще делайте влажную уборку. Вирусы легко проникают в пересушенную слизистую оболочку носа и рта.
- **Используйте медицинскую маску** при посещении общественных мест, при заболевании ваших близких или, если сами чувствуете недомогание, не забывайте менять её каждые 2 часа.
- В период эпидемии **воздержитесь от посещения общественных мест** со скоплением людей (театр, кино, музеи, спортивные состязания и др.). Отмените походы в гости.
- Старайтесь **избегать контактов с людьми**, у которых есть явления вирусной инфекции. Если пришлось столкнуться в транспорте или в другом месте с инфицированными людьми, постарайтесь при возможности держаться от них хотя бы на расстоянии 1 метра или отвернуться.

***Для профилактики гриппа и ОРИ важно проводить мероприятия по повышению защитных свойств организма:***

- правильно питайтесь. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, богатых витаминами и микроэлементами
- соблюдайте питьевой режим
- избегайте переохлаждений и перегрева, перенапряжений и стрессов
- больше отдыхайте и высыпайтесь
- чаще гуляйте на свежем воздухе
- делайте зарядку, проводите закаливающие процедуры

Наиболее эффективным средством профилактики гриппа является своевременная вакцинация!