**Министерство Здравоохранения Республики Беларусь**

**ГУ «Чашникский районный центр гигиены и эпидемиологии»**

***Острые респираторные инфекции (ОРИ)*** – заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем и вызываемые различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа и др.) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и др.).

Выделяющиеся с мельчайшими капельками слюны и макроты вирусы разлетаются при кашле и чихании на расстояние до ***3 метров***, а при оживленном разговоре – ***до 1 – 1,5 метра***. Заражение может произойти и через предметы обихода (столовая посуда, полотенца и др.).

***Заболеваемость ОРИ и гриппом* регистрируется в течении всего года, но массовое распространение наиболее часто возникает осенью и зимой. Это связанно с витаминным дефицитом в этот период, со скученностью населения в холодное время года.**

***Грипп*** почти всегда начинается внезапно, на 1 – 3 день после заражения, и просто «валит с ног»: **температура тела до 38-400С и выше, озноб, головная боль, слабость, боль в мышцах, суставах, пояснице. Снижается аппетит, одолевают дневная сонливость, апатия, появляются насморк, чихание, герпес на губах, сухой и болезненный кашель.**

**При первых признаках гриппа не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь к врачу!**

***Как защитить себя и своих близких от вирусной инфекции:***

**1.** Соблюдайте режим труда и отдыха, не переутомляйтесь. Больше бывайте на свежем воздухе, избегайте мест массового скопления людей или сократите время пребывания в них.

**2.** Проветривайте помещение как можно чаще, делайте влажную уборку.

**3.** Укрепляйте иммунитет: принимайте витамины, ешьте фрукты и овощи, пейте травяные чаи и настои.

**4.** Регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд или протирайте спиртосодержащим средством для обработки рук.

**5.** Не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками. Избегайте объятий, рукопожатий и поцелуев при встрече.

**6.** Прикрывайте нос и рот салфетками, когда чихаете или кашляете, немедленно выбрасывайте использованные салфетки. Чихайте и кашляйте в «локоть», если нет салфетки.

***Помните!* Наиболее эффективным методом специфической профилактики является вакцинация.**

**2018**