**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОРВИ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**Грипп** - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающийся особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом.

Комплексный характер защиты от гриппа предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику с использованием вакцин, неспецифическую профилактику - с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции (изоляция больных от здоровых), а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

**Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)**, ОРЗ (острое респираторное заболевание) это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединяться бактериальная инфекция. Основные симптомы ОРВИ это насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость.

**Что делать, чтобы снизить риск заражения гриппом, ОРИ, КОВИД-19 и другими вирусными инфекциями?**

**Основные меры профилактики - это закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений.**

**Регулярное проветривание помещения** является важным условием в профилактике вирусных инфекций.

**И самое главное – помнить о правилах личной гигиены.** Не прикасайтесь немытыми руками к носу, глазам, рту! Руки нужно мыть как можно чаще. Если нет возможности вымыть под краном, протирайте влажными салфетками или желательно применение специальных антибактериальных средств.

Ваше здоровье - в Ваших руках!

Инструктор-валеолог УЗ «Чаусский райЦГЭ» Елена Мищенко