**Неспецифическая профилактика гриппа, коронавирусной инфекции**

Снизить риск заболевания и распространения острых респираторных инфекций (ОРИ) можно, выполняя простые правила личной гигиены и соблюдая правила «респираторного этикета».

Кроме того, крайне важно мыть руки после посещения общественных мест (грипп сохраняется на объектах внешней среды до 8 часов) и перед мытьем рук постараться не притрагиваться к лицу.

Следует создать условия для нормального функционирования иммунитета. В этом нет ничего сложного — нужно полноценно питаться, поддерживать достаточную физическую активность, высыпаться и одеваться по погоде.

Если Вы все-таки заболели, то:

* оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей;
* соблюдайте постельный режим;
* по возможности изолируйте себя от других членов семьи;
* при первых симптомах заболевания обратитесь к врачу, выполняйте все его назначения;
* пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, после использования немедленно их выбрасывайте;
* пейте больше жидкости.

Если заболел член семьи, необходимо соблюдать следующие правила:

* по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других;
* уход за больным желательно осуществлять одному человеку;
* выделить для больного отдельную посуду
* избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина;
* все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры, а в доме должна проводиться ежедневная влажная уборка, желательно с применением моющих или дезинфицирующих средств.

Выполняя все эти простые правила каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения ОРИ, гриппа и коронавирусной инфекции.