

## «Защитите себя от острых респираторных вирусных инфекций»

Для сведения граждан

**Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)** охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль.

Острые респираторные вирусные инфекции постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека.

Источником заболевания ОРВИ является уже заболевший человек, который в окружающую среду выделяет вирус при кашле, разговоре и чихании. Не исключена возможность инфицирования бытовым путем через предметы обихода (посуда, игрушки, полотенца, носовые платки и другие), которыми пользовался больной.

Чтобы защитить себя от данных болезней, следует придерживаться несложных рекомендаций:

**1. Соблюдайте правила гигиены!** Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

**2. Ведите здоровый образ жизни!** Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых. Поддерживайте чистый и влажный воздух в помещении. Полезны продолжительные прогулки на свежем воздухе.

**3. Укрепляйте ваш иммунитет!** Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

**4. В случае недомогания обращайтесь к врачу.** Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ. И как можно чаще мойте руки.

**Помните, что никто, кроме вас самих не позаботится о вашем здоровье, поэтому руководствуйтесь данными рекомендациями и не болейте.**