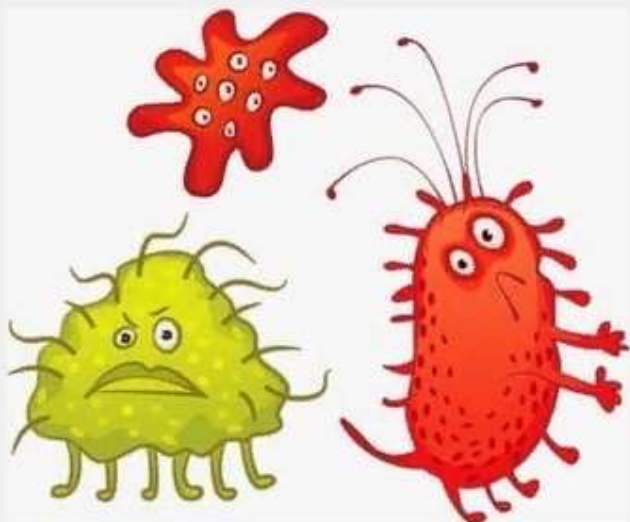


ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



ОРВИ, или острые респираторные вирусные инфекции – представляют собой обширную группу острых инфекционных заболеваний, которые вызывают вирусы, поражающие слизистую оболочку дыхательных путей.

Наиболее характерными проявлениями в начале болезни являются ощущение недомогания, слабости, разбитости, головная боль, сухость и першение в горле, чихание, насморк, приступы кашля, часто повышение температуры.

Профилактика – лучшая защита от ОРВИ

- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.
- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.