

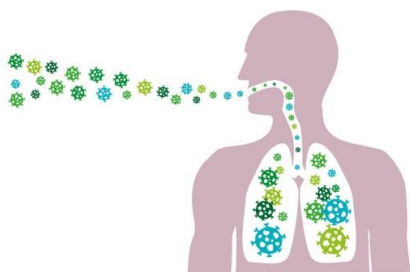
ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) – группа заболеваний, характеризующихся острым поражением различных отделов респираторного тракта с обязательным наличием ряда респираторных (катаральных) симптомов и необязательным повышением температуры разной степени выраженности.



Важно знать, что ОРВИ передаётся от человека к человеку:

- Воздушно-капельным путём



- Контактно-бытовым путём



ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ

- ✓ Избегайте мест массового скопления людей
- ✓ Избегайте объятий и поцелуев
- ✓ Избегайте общения с больными или используйте средства индивидуальной защиты (маску)
- ✓ Тщательно мойте руки
- ✓ Проветривайте помещения и проводите влажную уборку
- ✓ Включите в рацион питания продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами
- ✓ Ведите здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делайте зарядку и совершайте пешие прогулки
- ✓ Не допускайте переохлаждения организма
- ✓ Используйте профилактические средства



Если же почувствовали недомогание – оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!