

Для работы
Хамко А.П. 18.01.07г.
Цифровизация по ОУ и ДОУ
А.Г.

Зима - сезон гриппа и ОРВИ.

Источником острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) является больной человек.

Пути передачи:

- Воздушно-капельный (вирусы передаются во время кашля, чихания и при дыхании заболевших людей).
- Контактный, заражение происходит через предметы, на которых могут находиться вирусы.

Профилактика гриппа и других ОРВИ комплексная. Проводить её необходимо не только в сезон подъёма заболеваемости, а также в период, предшествующий ей.

Меры защиты от заражения в сезон подъёма заболеваемости:

- избегать близкого контакта с заболевшими людьми;
- закрывать органы дыхания маской;
- не посещать мероприятия, связанные с массовым скоплением людей (театр, кафе, дискотеку);
- тщательно мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания;
- использовать профилактические лекарственные препараты, рекомендуемые врачом.

Меры защиты в межсезонный период:

- закаливающие процедуры;
- занятия физической культурой и спортом;
- рациональное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек.

Ваше здоровье в Ваших руках.

«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,
филиал ГБУЗ «ООКИБ».