**Как защитить себя от респираторных инфекций**

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – группа инфекционных заболеваний, которые передаются воздушно – капельным путём и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. К ним относят: грипп, сovid - 19 , ОРВИ.

Опасность **гриппа** по сравнению с другими ОРИ, заключается в способности вирусов давать **осложнения** на органы дыхания: пневмония, бронхит, отит, синусит и другие.

**Грипп повышает риск инфаркта, аритмии, тромбоза вен и других заболеваний сердечно – сосудистой системы.**

**Симптомы, которые свидетельствуют о заболевании**: головная боль, жар, озноб, боль в мышцах и суставах, насморк или заложенность носа, кашель, боль в горле.

По утверждению специалистов, **вакцинация – самый эффективный способ профилактики гриппа и сovid – 19**.

 Чтобы избежать распространения ОРИ, необходимо выполнять ещё и профилактические мероприятия.

1. Постарайтесь реже посещать многолюдные места, избегайте контакта с людьми, имеющими симптомы заболевания.

2. Используйте медицинские маски и антисептические средства на спиртовой основе для обработки рук, чаще мойте руки водой с мылом, не прикасайтесь грязными руками ко рту, носу и глазам.,

 3. При кашле и чихании следует прикрывать рот и нос носовым платком, либо одноразовым бумажным платком (при их отсутствии чихать и кашлять следует в сгиб локтя).

**Что делать если Вы заболели ?**

- Надевайте маску при контакте с членами семьи.

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком.

- Оставайтесь дома и соблюдайте постельный режим.

- Пейте как можно больше жидкости.

- Регулярно проветривайте помещение.

- Соблюдайте рекомендации врача и не занимайтесь самолечением.

**Помните, дети с признаками ОРИ не должны посещать детский сад или школу, так как каждый заболевший является источником инфекции для окружающих**.

Специалисты напоминают, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения ОРИ.