

## **Роспотребнадзор напоминает: как защитить себя от гриппа и ОРВИ**

Роспотребнадзор напоминает, чтобы защитить свой организм в сезон гриппа и ОРВИ, необходимо соблюдать ряд простых правил.

Вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, например, при чихании, кашле или разговоре, поэтому рекомендуется держаться на расстоянии друг от друга. Не прикасайтесь к глазам, носу и рту немытыми руками, так как вирусы легко попадают в организм через слизистые оболочки глаз, носа, рта. При кашле или чихании следует закрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые затем следует выбросить. В случае отсутствия салфетки можно прикрыть рот и нос локтем. Если чувствуете недомогание или простудились, лучше отказаться от поездок и посещений мест, где много людей. Защитить органы дыхания от попадания вирусов поможет медицинская маска. Также важно соблюдать гигиену рук. Рекомендуется чаще мыть руки с мылом. Если нет возможности сделать это, используйте дезинфицирующие средства, такие как спреи, гели или салфетки.

Не забывайте обрабатывать антисептиками гаджеты, которые вы постоянно держите в руках. Особенно важно регулярно протирать телефон антисептическими средствами там, где он соприкасается с лицом. Используйте салфетки и гели на основе спирта для этой цели.

Здоровый образ жизни укрепляет иммунитет, делая организм более устойчивым к инфекциям. Для поддержания работы иммунной системы необходимы полноценный сон, прогулки или занятия спортом на свежем воздухе, а также употребление питательных продуктов, богатых белками, витаминами и минералами.

Рекомендуется избегать длительного пребывания в помещениях с низкой влажностью, так как это может негативно сказываться на здоровье, вызывая сухость в носоглотке, раздражение глаз, уменьшение концентрации и работоспособности, и способствует простудным заболеваниям.

Согласно санитарным нормам, в холодное время года следует поддерживать оптимальный уровень влажности воздуха в пределах 30-45% в помещениях жилого, общественного и административного назначения.

В настоящее время продолжается Всероссийская кампания по вакцинации от гриппа. Роспотребнадзор рекомендует пройти вакцинацию и напоминает, что к группам риска по гриппу относятся люди, которые много работают с населением, пожилые люди, люди с ослабленным иммунитетом, с хроническими заболеваниями, а также маленькие дети. Прививка защищает человека от тяжелых последствий гриппа, снижает риск развития внебольничных пневмоний, помогает иммунной системе выработать защитные антитела для борьбы с инфекцией.