**Как защититься от гриппа и ОРВИ**

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма.



**Запомни!**

**Как передается вирус? (пути передачи)**

• **воздушно-капельный** - при кашле, чихании, разговоре;

• **воздушно-пылевой** - с пылевыми частицами в воздухе;

• **контактно-бытовой** - через рукопожатия, предметы обихода.

**Ты можешь сразиться с вирусом!**

******Правило 1. Гигиена рук.** Мойте руки с мылом или обрабатывайте антисептиком после возвращения с улицы, из школы, после посещения туалета, контакта с другими людьми, перед едой.

**Правило 2. Регулярно дезинфицируйте телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.**

**Правило 3. Не ешьте из общих упаковок, посуды.** Не пользуйтесь общими кружками, вилками, ложками.

**Правило 4. Соблюдайте дистанцию.**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Соблюдение дистанции препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

**Правило 5. Соблюдайте правила респираторного этикета.**

****Всегда при чихании и кашле нужно прикрывать рот и нос салфеткой и выбросить ее сразу же после использования в мусорное ведро. После чего необходимо вымыть руки с мылом.

**Правило 6. При посещении общественных мест, в транспорте обязательно используйте защитную маску.**

**Правило 7.** **Будьте позитивны.** Люди, которые настроены оптимистично, легче переносят заболевания и быстрее выздоравливают.

**Правило 8. Регулярно проветривайте помещение.**

**Правило 9. Если почувствовали недомогание –** сообщите об этом педагогуили родителям.

**И помните, что самым надежным способом профилактики гриппа является**

**вакцинация!**

**ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья**

**и медицинской профилактики»**