

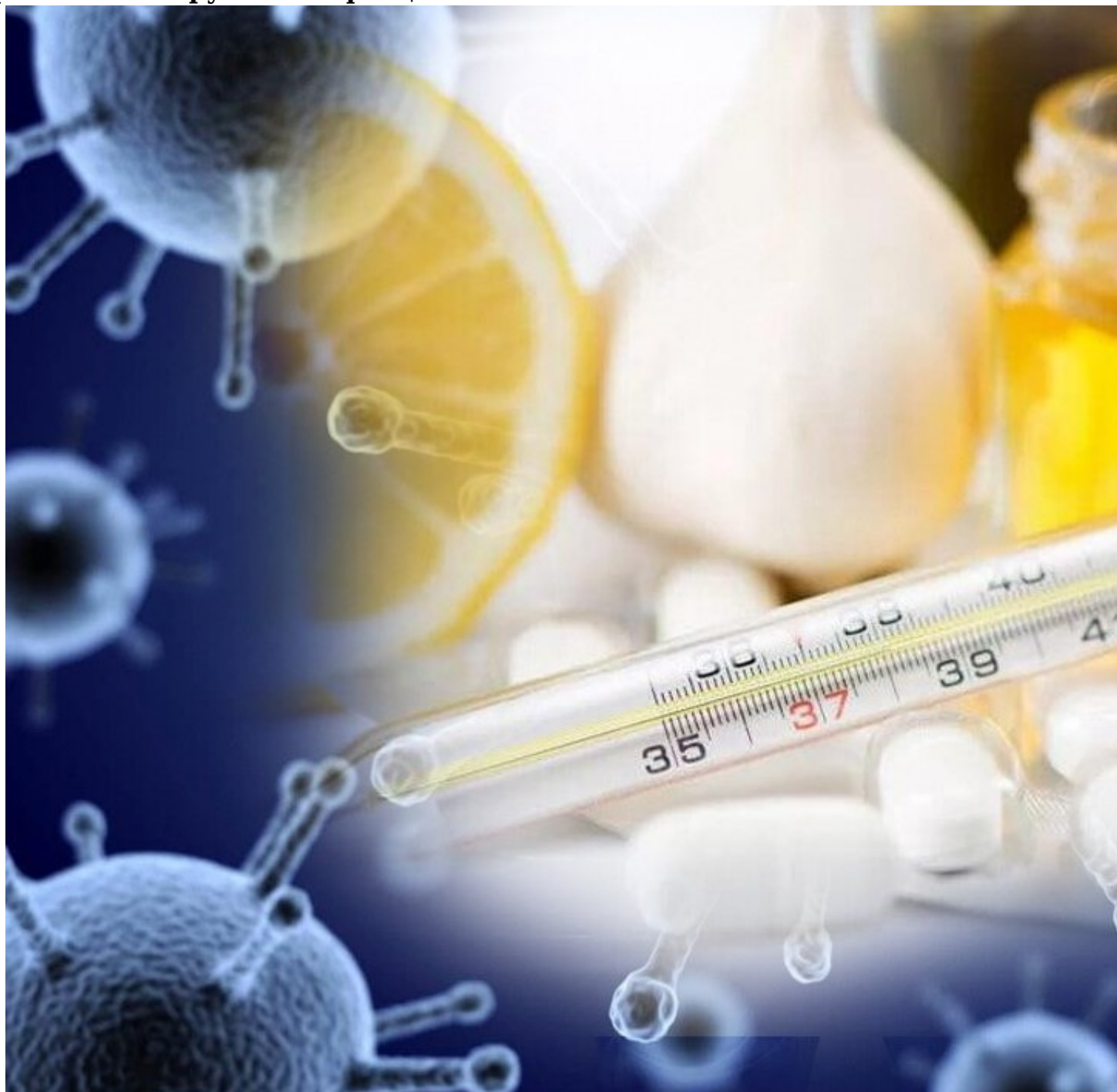


Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и  
бедствий

---

10.11.2021 10:11

## **Профилактика вирусных инфекций**



**Грипп, ОРВИ, новая коронавирусная инфекция (COVID-19) - острые респираторные заболевания с**  
**всемирное распространение, поражают все возрастные группы людей.**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому в основном воздушно – капельным путем. Эти заболевания схожи и вызывают у человека острые респираторные заболевания с аналогичными симптомами: повышение температуры тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, в некоторых случаях - тошнота, рвота, диарея). Одним из наиболее частых осложнений является острое респираторное заболевание, сопровождающееся дыхательной недостаточностью различной степени тяжести.

Меры неспецифической профилактики острых вирусных респираторных заболеваний позволяют снизить риск заболевания и предупредить распространения вирусной инфекции:

*Часто мойте руки с мылом*

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими средствами. Регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) уменьшает риск распространения инфекции.

*Соблюдайте расстояние и этикет*

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При использовании одноразовых салфеток, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

*Ведите здоровый образ жизни*

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый образ жизни, включая умеренное потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

*Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски*

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым снижается риск распространения вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период распространения респираторными вирусными инфекциями; при уходе за больными острыми респираторными заболеваниями с признаками острой респираторной вирусной инфекции; при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

