|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»  **Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  (Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)  Вайнера ул., д. 4, г. Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15  факс: (343) 24-84-20  E-mail: [mail\_11@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_11@66.rospotrebnadzor.ru)  <https://fbuz66.ru/>  ОКПО 77145708, ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001  24.06.2025г.  № 66-20-011-17/15- -2025 |  |  |

ОРВИ, меры профилактики

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются распространенными заболеваниями, которые поражают верхние дыхательные пути. Они могут вызывать неприятные симптомы, такие как насморк, кашель, боль в горле, головная боль и общая слабость. Профилактика ОРВИ играет важную роль в предотвращении их распространения. В этой статье мы рассмотрим основные меры профилактики ОРВИ.

Меры профилактики ОРВИ:

Гигиена рук: Регулярное и правильное мытье рук с мылом и водой является одной из наиболее эффективных мер профилактики ОРВИ. Рекомендуется мыть руки перед едой, после посещения общественных мест, использования общественного транспорта и контакта с больными людьми. Если нет доступа к воде и мылу, можно использовать антисептические средства на основе спирта.

Избегать близкого контакта: Старайтесь избегать близкого контакта с людьми, у которых есть симптомы ОРВИ, такими как кашель или чихание.

Использование масок: в некоторых случаях использование медицинских масок может быть рекомендовано для защиты от передачи ОРВИ. Маски помогают предотвратить распространение вируса от инфицированного человека к другим людям. Однако важно правильно использовать, снимать и утилизировать маски, чтобы они были эффективны.

Поддержание здорового образа жизни: Укрепление иммунной системы является важным аспектом профилактики ОРВИ. Регулярное физическое упражнение, здоровое питание, достаточный сон и управление стрессом помогают поддерживать сильную иммунную систему, что делает организм более устойчивым к инфекциям.

Вакцинация: Вакцинация является эффективным способом предотвращения некоторых ОРВИ, таких как грипп. Регулярное прививочное противогриппозное кампании рекомендуется для групп с повышенным риском осложнений от гриппа, таких как дети, пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями.

Соблюдение этих мер профилактики ОРВИ поможет снизить риск заражения и распространения вируса. Важно помнить, что каждый человек может внести свой вклад в предотвращение ОРВИ и защиту своего здоровья и здоровья окружающих.

Врач-эпидемиолог

Первоуральского филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии

в Свердловской области» Мамаев М.Э.