Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, риновирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы, и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие). В основном, возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (на расстоянии до 1 метра) контактирующий с другими человеком с симптомами ОРИ (повышение температуры, озноб, чихание, кашель, насморк, боль в мышцах и суставах, головная боль, чувство усталости) подвергается риску заражения. Вирусы могут попасть в организм через руки и предметы обихода при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

В период высокой заболеваемости гриппом и ОРИ важно помнить о мерах профилактики:

- В транспорте, в общественных местах старайтесь не дотрагиваться руками до носа и рта.
- После посещения общественных мест мойте руки с мылом.
- Замените тканевые носовые платочки, бумажными – одноразовыми, чтобы не «носить в кармане» скопление микробов.
- Регулярно проветривайте помещение дома и на работе, поскольку вирус гриппа активен в закрытом помещении, где сухо и тепло.
- Увлажняйте воздух в помещении (используя специальные приборы или, помещая на отопительные батареи влажные ткани), чаще делайте влажную уборку. Вирусы легко проникают в пересушенную слизистую оболочку носа и рта.
- Используйте медицинскую маску при посещении общественных мест, при заболевании ваших близких или, если сами чувствуете недомогание, не забывайте менять её каждые 2 часа.
- В период эпидемии воздержитесь от посещения общественных мест со скоплением людей (театр, кино, музеи, спортивные состязания и др.). Отмените походы в гости.
- Старайтесь избегать контактов с людьми, у которых есть явления вирусной инфекции. Если пришлось столкнуться в транспорте или в другом месте с инфицированными людьми, постарайтесь при возможности держаться от них хотя бы на расстоянии 1 метра или отвернуться.

Для профилактики гриппа и ОРИ важно проводить мероприятия по повышению защитных свойств организма:

- правильно питайтесь. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, богатых витаминами и микроэлементами
- соблюдайте питьевой режим
- избегайте переохлаждений и перегрева, перенапряжений и стрессов
- больше отдыхайте и высыпайтесь
- чаще гуляйте на свежем воздухе
- делайте зарядку, проводите закаливающие процедуры

Наиболее эффективным средством профилактики гриппа является своевременная вакцинация!