**ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ**

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

**Грипп и ОРВИ передаются от человека к человеку:**

\*воздушно-капельным путем [кашель, чихание, разговор];

\*контактно-бытовым путем [предметы обихода, телефон, планшет и т.д.]

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА

ОТ ГРИППА И ОРВИ



\* В общественных местах с массовым скоплением людей защищайте дыхательные пути (рот и нос) маской, при чихании и кашле используйте одноразовые бумажные салфетки.

\*Избегайте близкого контакта с лицами имеющими симптомы заболевания.

\*тщательно мойте руки с мылом.

\*Чаще проветривайте помещение, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами

\*Употребляйте как можно больше белковых продуктов, фруктов, овощей и витаминов.

\*Чаще гуляйте на свежем воздухе.



**Если же почувствовали недомогание – оставайтесь дома, вызовите врача!**

**Не подвергайте риску заражения окружающих!**

Бирский межрайонный филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»