Грипп  и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) на данный момент занимают лидирующее положение по ежегодной заболеваемости, в 2019 году к данным инфекциям присоединилась короновирусная инфекция.

Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

**Основные группы риска по заболеванию данными заболеваниями:**

              Дети

              Люди старше 60 лет

              Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)

              Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)

              Беременные женщины

              Медицинские работники

              Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

**Симптомы, на которые стоит обратить внимание:**

              Повышение температуры

              Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах

              Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота

              Конъюнктивит (возможно)

              Понос (возможно)

**Осложнения, которые могут наступить при несвоевременном лечении:**

              Пневмония

              Энцефалит, менингит

              Осложнения беременности, развитие патологии плода

              Обострение хронических заболеваний

**Поэтому очень важно соблюдать следующие  правила гигиены:**

              Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

              После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

              Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу

              Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

              Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

              Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

              Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

              Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

              Чаще проветривать помещения.

              Не пользоваться общими полотенцами.

**При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!**

**Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна.**