**Памятка Роспотребнадзора по ОРВИ**

Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области напоминает, что в период эпидемического подъёма заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями для поддержания иммунитета не нужно бесконтрольно пить лекарства, а важно помнить о знакомых нам всем с детства рекомендациях:

• Избегать мест массового скопления людей;

• При необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки);

• В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять;

• Знать и выполнять правила «респираторного этикета» (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя);

• Тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи.

При этом следует соблюдать определенную последовательность;

• Для гигиенической обработки рук следует применять кожные антисептики (на спиртовой основе) в следующих случаях:

- пациентам, а также лицам, посещающих пациентов и осуществляющих уход за ними;

- в случае отсутствия возможности мытья рук с мылом и водой.

• Регулярно проводить влажную уборку в доме, часто проветривать помещение;

• Ежедневно гулять на свежем воздухе: пешие прогулки позволят повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и избежать скопления людей в транспорте;

• Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха.

Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области напоминает: при первых признаках заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями следует остаться дома и обратиться за медицинской помощью.

Ситуация остаётся на контроле управления Роспотребнадзора по Волгоградской области.