**Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?**

  Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами   (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

 избегать прикосновений к своему рту и носу;

 регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

 избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;

 по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

 регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;

 вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени,  правильно питаться и сохранять физическую активность.

**Что нужно знать  об использовании масок? Рекомендации ВОЗ?**

  Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

  Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

  Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

  Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

**Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?**

  Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

  Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.

  Отдыхайте и пейте много жидкости.

  При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;

  Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;

  Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;

·  Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;

·  По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

**Когда следует обращаться за медицинской помощью?**

  Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней.

**Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?**

  НЕТ. Независимо оттого, что у  Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить  в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.