



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения
здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»**
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»)

Вайнера ул., д. 4, г. Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15
факс: (343) 24-84-20

E-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru
<https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77145708, ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

24.06.2025г.

№ 66-20-011-17/15- -2025

ОРВИ, меры профилактики

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются распространенными заболеваниями, которые поражают верхние дыхательные пути. Они могут вызывать неприятные симптомы, такие как насморк, кашель, боль в горле, головная боль и общая слабость. Профилактика ОРВИ играет важную роль в предотвращении их распространения. В этой статье мы рассмотрим основные меры профилактики ОРВИ.

Меры профилактики ОРВИ:

Гигиена рук: Регулярное и правильное мытье рук с мылом и водой является одной из наиболее эффективных мер профилактики ОРВИ. Рекомендуется мыть руки перед едой, после посещения общественных мест, использования общественного транспорта и контакта с больными людьми. Если нет доступа к воде и мылу, можно использовать антисептические средства на основе спирта.

Избегать близкого контакта: Старайтесь избегать близкого контакта с людьми, у которых есть симптомы ОРВИ, такими как кашель или чихание.

Использование масок: в некоторых случаях использование медицинских масок может быть рекомендовано для защиты от передачи ОРВИ. Маски помогают предотвратить распространение вируса от инфицированного человека к другим людям. Однако важно правильно использовать, снимать и утилизировать маски, чтобы они были эффективны.

Поддержание здорового образа жизни: Укрепление иммунной системы является важным аспектом профилактики ОРВИ. Регулярное физическое упражнение, здоровое питание, достаточный сон и управление стрессом помогают поддерживать сильную иммунную систему, что делает организм более устойчивым к инфекциям.

Вакцинация: Вакцинация является эффективным способом предотвращения некоторых ОРВИ, таких как грипп. Регулярное прививочное противогриппозное кампании рекомендуется для групп с повышенным риском осложнений от гриппа, таких как дети, пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями.

Соблюдение этих мер профилактики ОРВИ поможет снизить риск заражения и распространения вируса. Важно помнить, что каждый человек может внести свой вклад в предотвращение ОРВИ и защиту своего здоровья и здоровья окружающих.

Врач-эпидемиолог

Первоуральского филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

Мамаев М.Э.