**✅ 23 января – День профилактики гриппа и ОРИ  
  
⚡️Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп занимают ведущее положение в структуре инфекционных заболеваний, остаются одной из самых актуальных медицинских и социально-экономических проблем в мире, занимая первое место по распространенности в целом и по заболеваемости с временной утратой трудоспособности на предприятиях.  
  
✔️ В сезон высокой активности респираторных вирусов следует соблюдать ряд простых правил:  
🔹пройдите вакцинацию,  
🔹соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом;  
🔹чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;  
🔹соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);  
🔹избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ.**