Приближение осени всегда сопровождается ростом ОРЗ.

В число острых респираторных заболеваний вошли ларингит, назофарингит, трахеит, ларингофарингит, фарингит, грипп, новая коронавирусная инфекция и острая инфекция верхних дыхательных путей. В некоторых случаях из-за осложнений у пациентов может развиться пневмония.

Однако снизить риск возникновения респираторных заболеваний все же можно, если соблюдать определенные меры профилактики.

* Например, ни в коем случае не стоит выходить на учебу или работу с признаками болезни (насморк, кашель, повышенная температура тела). Лучше сразу обратиться в медучреждение.
* В общественных местах соблюдайте социальную дистанцию в 1,5 м, а при кашле и чихании используйте одноразовые салфетки.
* Дома и на работе старайтесь регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку, дезинфицировать поверхности и оборудование, а также детские игрушки.
* Чтобы укрепить иммунитет, разнообразно и правильно питайтесь, соблюдайте питьевой режим, проводите больше времени на свежем воздухе и поддерживайте физическую активность.