Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей, возбудителем которых являются вирусы.

******Группы риска.** Люди всех возрастов. Чаще дети и люди старше 60 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

**Каким образом происходит заражение?**

* при кашле, чихании, разговоре;
* через грязные руки (когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз);
* через любые загрязнённые поверхности (например, дверной ручки).

В зависимости от конкретного вида возбудителя **симптомы** могут значительно различаться:

**Осложнения:** пневмония, энцефалит, менингит, осложнения беременности, развитие патологии плода, обострение хронических заболеваний.

* Повышение температуры
* Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
* Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
* Конъюнктивит (возможно)

**Единый консультационный центр**

**Роспотребнадзора**

**8 800 555 49 43**

* Понос (возможно)

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом, особенно перед едой или после посещения туалета или используйте дезинфицирующее средство.

* Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
* Не касайтесь рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
* Используйте средства защиты органов дыхания (маски) в местах скопления людей.
* Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп.
* Максимально сокращайте прикосновения к поверхностям и предметам в людных местах, аэропортах и ​​других системах общественного транспорта.
* Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
* Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
* Регулярно очищайте на работе поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).
* Соблюдайте режим проветривания и влажной уборки.

**При возвращении из поездки при любом недомогании и при возникновении любого лихорадочного заболевания (озноб, повышение температуры, недомогание, боль в горле и др.) срочно обратитесь за медицинской помощью. При обращении в медицинское учреждение на территории РФ сообщите врачу о времени и месте пребывания в КНР, возможном контакте в поездке с инфекционным больным.**

При планировании путешествий уточняйте эпидемиологическую ситуацию. **Роспотребнадзор рекомендует российским туристам воздержаться от посещения КНР до стабилизации эпидемиологической ситуации.**

****