# ****Профилактика гриппа и ОРВИ****

*В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:*

-соблюдать режим, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

-делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

-при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

-часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

-ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

-в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

- употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;

   -  возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;

    - пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;

    - дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее - защитные свойства;

   -  ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;

    - регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;

   - систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры и приступать к регулярным занятиям спортом (в том числе оздоровительной гимнастикой) следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости;

   - как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;

    -избегайте переохлаждения и перегревания;

   - избегайте контактов с больными;

    -старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;

    - проветривайте и увлажняйте воздух;

       -регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления. Чаще меняйте [**полотенца**](http://www.wildberries.ru/catalog/1217756/detail.aspx);

    -старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;

-сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений

**Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.**

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям  - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

**Будьте ЗДОРОВЫ!**

