

## Профилактика гриппа и ОРВИ

### ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь
2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом
3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)
4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В
5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень
6. Проводите влажную уборку
7. Избегайте стрессовых ситуаций
8. Нормализуйте свой сон

На сегодняшний день ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) и грипп занимают лидирующее положение, среди всех болезней вирусного происхождения их доля достигает 95%. Респираторные вирусные инфекции передаются воздушно-капельным путем, болеть ими могут даже домашние животные.

Все профилактические меры, принимаемые при ОРВИ и гриппе можно разделить на два вида:

Специфические – плановая вакцинация населения;

Неспецифические – когда для снижения риска заразиться используются закаливание, адаптогенные препараты, витамины.

Профилактика ОРВИ требует комплексного подхода. Использование иммунизации в сочетании с закаливанием, а также приемом повышающих активность иммунной системы средств дает лучший результат, чем применение этих мер по отдельности.

Как предотвратить заражение гриппом в период эпидемии

Если эпидемия гриппа уже началась, чтобы не заразиться необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

В помещениях или транспорте надевать повязку (одноразовые маски меняют через каждые два часа);

Без особой надобности не следует посещать многолюдные места, лучше остаться дома;

На улице обрабатывать руки дезинфицирующим средством и не прикасаться к лицу, а по возвращении домой или по приходу на работу их надо тщательно вымыть.

В период эпидемии необходимо включить в рацион больше витаминных продуктов и не подвергать организм лишнему стрессу пытаясь придерживаться строгих диет с целью похудения.

В помещениях надо проводить ежедневную влажную уборку и систематическое проветривание.