

# ПРОФИЛАКТИКА гриппа и ОРВИ

*Будьте внимательны  
к своему здоровью  
и здоровью близких!*



**Вирусные инфекции**, и особенно грипп, опасны тем, что его возбудителей отличает особая агрессивность и высокая скорость размножения, что очень быстро приводит к обширным и глубоким поражениям дыхательных путей. Это обстоятельство объясняет большое число осложнений и их тяжесть. Мнение о легкости течения и безобидности этих инфекций ошибочно. Ведь случаются очень тяжелые осложнения, особенно у групп риска.

**Соблюдать принципы здорового образа жизни, что укрепит ваш иммунитет:**

- ☺ правильно питаться разнообразной и полноценной пищей, включая в рацион питания продукты, повышающие иммунитет (с высоким содержанием витамина С) – свежая и квашеная капуста, лимоны, яблоки, шиповник, клюква, брусника;
- ☺ увеличить двигательную активность – утренняя зарядка, ежедневная ходьба не менее 40 – 45 минут, лыжные прогулки, плавание и др.;
- ☺ одеваться в соответствии с погодными условиями, избегать переохлаждения. Даже кратковременное охлаждение ног может вызвать насморк. После вынужденного замерзания первое средство – принять горячую ножную ванну, но не более 10 – 15 минут;
- ☺ включить в режим жизни закаливающие процедуры, соблюдая основные принципы – постепенность, систематичность и адекватность. Это могут быть воздушные ванны, сухое, затем влажное обтирание и водные процедуры;
- ☺ обеспечить полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, позитивное отношение к жизни, умение правильно реагировать на стрессовые ситуации.

В период эпидемиологического неблагополучия (вспышки и эпидемии) меры профилактики обусловлены типом передачи инфекции. Источник вирусных инфекций – больной человек. Особенно опасен больной в начальный период болезни и с атипичным течением гриппа – без лихорадки и выраженных симптомов интоксикации.

**Заражение происходит воздушно-капельным путем и через предметы обихода – посуда, белье, игрушки; грязные руки. Поэтому в период эпидемии:**

- ☺ избегайте мест массового скопления людей. Особенно берегите детей, исключив посещение развлекательных мероприятий и торговых комплексов;
- ☺ как можно чаще проветривайте помещение на работе и дома;
- ☺ чаще делайте влажную уборку;
- ☺ тщательно мойте руки с мылом;
- ☺ при возвращении домой промывайте нос слабым солевым раствором;
- ☺ ухаживая за больным, носите защитную маску, которую необходимо менять каждые 3 – 4 часа;
- ☺ принимайте профилактические противовирусные препараты только по назначению врача.

**Лучшей защитой от гриппа является вакцинация.** Привиться от гриппа может каждый желающий. Для этого следует обратиться к врачу, который решит вопрос о целесообразности прививки и поможет в выборе вакцины. Риск от возможных осложнений гриппа намного выше, чем от вакцинации. Случаи тяжелых осложнений гриппа бывают чаще у непривитых больных.

**И главный совет:** самолечение при гриппе опасно осложнениями. При признаках гриппа – головная боль, недомогание, озноб, боль в горле и мышцах, кашель – необходимо вызвать врача. Только врач может правильно оценить тяжесть состояния больного и назначить правильное лечение.

**Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью близких!**

*Что же необходимо предпринимать для уменьшения риска заражения вирусными инфекциям?*

