

Профилактика гриппа и других ОРВИ: как избежать болезни?

В нашей стране 40% всех больничных листов выдают из-за ОРВИ, в частности гриппа. Чтобы сохранить здоровье, стоит проводить профилактику вирусных заболеваний, ведь предотвращение болезни всегда лучше, чем лечение.

К профилактике простуды и гриппа надо подходить комплексно. Правильный комплекс профилактических мероприятий — это, прежде всего, коррекция образа жизни и питания, и только потом применение народных средств или лекарственных препаратов.

- ✓ Не стоит в период эпидемии **искать развлечений** в местах большого скопления людей: кинотеатрах, торговых центрах. Лучше отложить подобные забавы, заменив их на прогулки на свежем воздухе и зимние виды спорта. Одежда должна быть «по погоде»: вспотев, переохладиться гораздо легче.
- ✓ Нередко вирус распространяется не по воздуху, а с **грязными руками**: больной чихнул в ладонь, подержался за поручень в транспорте или корзину в продуктовом магазине. Вирусы на подобных предметах при комнатной температуре **сохраняются до 6 дней**, поэтому не стоит в общественных местах тереть нос, глаза, вообще прикасаться к лицу, а вернувшись домой, обязательно нужно вымыть руки с мылом.



- ✓ **Правильное питание.** Антитела и ферменты, разрушающие бактерии и вирусы, — это белки. И если в организм их поступает недостаточно, иммунная система не может работать полноценно. Поэтому мясо (лучше постное), рыба, творог и кисломолочные продукты должны быть на столе каждый день.
- ✓ **Проветривание.** Систематическое проветривание уменьшает концентрацию вирусов и бактерий в воздухе на 80–90%. Проветривать нужно правильно: широко открыть форточки на 20–30 минут и повторять это 2–3 раза в день, а не держать маленькую щель в окне постоянно. Конечно, все домочадцы в это время должны быть одеты.
- ✓ **Увлажнение воздуха.** Чем холоднее на улице, тем меньше влаги в окружающем воздухе. Из-за чрезмерной сухости слизистые носа и глотки часто пересыхают, это не только причиняет дискомфорт, но и нарушает функции местного иммунитета. Поэтому воздух нужно увлажнять дополнительно. Увлажнить слизистую поможет и промывание носа физиологическим раствором. К тому же, промыв нос после пребывания в общественном транспорте или другом месте скопления народа, можно смыть со слизистой и вирусы.

***Берегите свое
здоровье!***



***Ваше здоровье в ваших
руках!***