

## Как защититься от гриппа и ОРВИ в зимний период

Ежегодно в зимний период года регистрируется заболеваемость гриппа и ОРВИ. Эти болезни являются самыми массовыми инфекционными заболеваниями, которые передаются от человека человеку воздушно-капельным путем, также возможно заражение контактно-бытовым путем (через руки и инфицированные предметы обихода). Особенно тяжело грипп и ОРВИ протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Чтобы защитить себя от данных заболеваний в зимний период времени необходимо:

- использовать медицинскую маску в местах скопления людей (общественный транспорт, торговые центры и т.д.);

- по возможности, сократить время пребывания в местах массового скопления людей;

- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют;

- регулярно проветривать помещения и делать влажную уборку Вашего жилого дома, квартиры, офиса;

- тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения общественных мест, не прикасаться к лицу грязными руками;

- соблюдать режим дня (чередование полноценного сна, физической активности и т.д.);

- чаще гулять на свежем воздухе, прогулки должны быть ежедневными и длиться не менее 45 минут в день (беспрерывного движения);

- не допускать переохлаждения, одеваться по погоде, не допускать переохлаждения организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях;

- в рацион питания включать продукты, влияющие на сопротивляемость организма – содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, клюква, брусника, лимон, квашеная капуста, отвар шиповника и др.);

- по рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет.

Кроме того в случае появления заболевших гриппом в семье или в коллективе, контактным взрослым и детям проводится экстренная неспецифическая профилактика (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

При ухудшении самочувствия и появления характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Выполнение простых рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и ОРВИ защитит Вас от данных инфекций и сохранит здоровье.