

Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп является очень серьезным заболеванием, так как во многих случаях дает тяжелые осложнения. Особенно опасен он для организма ребенка, поэтому родителям малыша следует своевременно проводить необходимые профилактические мероприятия.

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ

Вакцинация и ее эффективность

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую. К первой относится именно **вакцинация**, которая считается самым надежным орудием против этого вируса. Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой хвори. Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

1. **Личная гигиена.** Множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.
2. **Промываем нос.** Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.л. соли) или специальными соляными спреями, которых в аптеках множество.
3. **Одеваем маски.** Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.
4. **Тщательная уборка помещений.** Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.
5. **Избегайте массовых скоплений людей.** В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.
6. **Другие методы,** к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНИ И СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.

