

Профилактика ОРВИ и гриппа

Для предупреждения заболевания следует избегать контакта с больными ОРВИ и гриппом.

Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

- Нельзя пускать детей в семьи, где есть больные гриппом;
- В осенне - зимний период при повышении заболеваемости не следует водить детей в места большого скопления людей;
- Во время эпидемии нужно стараться избегать поездок в общественном транспорте.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним.

В основе предрасположенности к простудным заболеваниям и гриппу лежит, прежде всего, ослабление собственных защитных сил организма.

Рекомендации:

- Дышите носом, в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается.
- Ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем («Аква Марис», «Аква-ЛОР», «Салин» и др.).
- Систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливание нужно начинать в летний период, на фоне хорошего самочувствия.
- Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду, рационально одевайтесь, избегайте переохлаждения и перегревания.
- Проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях.
- Следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку.
- Регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаетесь: телефоны, выключатели, пульты. Чаще меняйте полотенца.
- Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.
- Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты.
- Возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды – лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны.

- Пейте больше жидкости – воду, фруктовые соки, чай – до двух литров в день.
- Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.

Для эффективной защиты от простудных заболеваний и гриппа вышеперечисленные методы профилактики должны быть дополнены специфическими методами профилактики – вакцинацией и противовирусными медикаментозными препаратами.