****

**Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)**

**Часть 3. НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА**

**Неспецифическая профилактика** – это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам. Неспецифическая профилактика проводится как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости.

**Соблюдение личной гигиены** играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно – чаще мыть руки. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях и т.д. – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа, после любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки. Необходимо избегать контактирование немытыми руками с лицом.

Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (рецеркуляторы, бактерицидные облучатели и др.)

Не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

Важно – рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.).



**Здоровый образ жизни:** Ведите здоровый образ жизни. Это повысит иммунитет и усилит сопротивляемость организма:

- придерживайтесь режима дня;

-избегайте вредных привычек;

- полноценно высыпайтесь, больше отдыхайте;

- принимайте витамины;

- включите в рацион больше свежих овощей и фруктов;

- занимайтесь спортом;

-чаще гуляйте на свежем воздухе;

- одевайтесь теплее и избегайте переохлаждения;

-регулярно проходите профилактические медицинские осмотры.



**Химиопрофилактика (использование противовирусных средств).** В настоящее время фармацевтический рынок предлагает широкий перечень препаратов для профилактики гриппа и ОРВИ отечественного и зарубежного производства. Прежде чем выбрать препарат для профилактики необходимо посоветоваться с врачом, который назначит оптимальный для вас комплекс неспецифической профилактики с учетом возраста, соматических заболеваний.

Основные группы препаратов используемые для профилактики: препараты содержащие интерферон, противовирусные препараты, витаминные комплексы, бактериальные лизаты.

Не стоит забывать про давно известные народные средства: прием натурального витамина С в виде настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусы. Использование природных фитонцидов, особенно чеснока.

**Позаботьтесь о своем здоровье, сделайте прививку против гриппа!**Вакцинация позволяет снизить заболеваемость гриппом, среди заболевших уменьшить тяжесть и длительность заболевания, а также риск развития осложнений и летальных исходов.