Ведь это так здорово, когда все здоровы!

В период осенней непогоды, зимних холодов или затяжной весны легко подхватить грипп или ОРВИ. И дело не только в изменчивой погоде и сезонной сырости. Ежедневно наш организм атакуют различные вирусы, способные вызвать острую респираторную вирусную инфекцию (ОРВИ). Заражение происходит незаметно. Но через некоторое время наблюдается першение в горле, частое чиханье, сонливость. Домочадцы хлюпают носом и того гляди окончательно заболеют. Остаётся только гадать, где же могли подхватить инфекцию.

А как хотелось бы предотвратить болезнь ещё в самом начале!

**Обратим внимание на следующие возможные виды профилактики ГРИППА и ОРВИ:**

* **Иммунизация** против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки сентябрь-ноябрь (для нашего региона вакцинация возможна и в декабре, так как массовое распространение вируса гриппа и эпидподъем заболеваемости приходится на конец января-начало февраля следующего года), для того чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат. После вакцинации антитела в организме привитого человека появляются через 12-15 дней, иммунитет сохраняется в течение года. Вакцины против гриппа производятся на каждый сезон, в их состав входят актуальный штаммы вирусов гриппа (не менее 3-х), циркуляция которых прогнозируется ежегодно Всемирной Организацией здравоохранения.
* 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.
* 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.
* **Соблюдение личной гигиены** играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями.

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.

***Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни, а также сэкономить семейный бюджет.***

******