

Профилактика вирусных инфекций

эффективна только тогда, когда мы ведем ее по двум направлениям:

- **повышаем собственные защитные силы организма (причем круглый год)**
- **и стараемся избежать контакта с вирусом во время сезонных эпидемий.**

Что же делать, чтобы избежать болезни?

- **По возможности избегать мест массового скопления людей.**
- **Чаще проветривать помещение.**
- **Регулярно проводить влажную уборку и увлажнять воздух.**
- **Чаще мыть руки.**
- **Увлажнять слизистые при помощи солевых растворов.**
- **Больным носить медицинские маски.**
- **Сделать прививку от гриппа.**



Будьте здоровы!

Профилактика гриппа и ОРВИ

Поддерживаем устойчивость организма:

1. Правильное полноценное питание. Для сильного иммунитета необходимы белки, углеводы, жиры, витамины; пища должна быть сбалансированной, поменьше сладостей, больше кисломолочных продуктов, сезонных фруктов, овощей и ягод.
2. Занятия физкультурой, спортом, прогулки на свежем воздухе.
3. Закаливание.
4. Правильный отдых и полноценный сон: переутомление — верный путь к болезням.
5. Питьевой режим. Вирусы проникают в организм через пересохшие или потрескавшиеся слизистые, поэтому запасы жидкости в организме должны пополняться вовремя, но не сладкими газировками или магазинными соками, а чистой водой, травяными чаями, морсами и т. д.
6. Чтобы поддерживать слизистые носа и горла достаточно увлажненными, их нужно регулярно промывать водой, простой или с морской солью. По поводу лекарственных препаратов (иммуностимуляторов, противовирусных средств, витаминов и т. д.) у медиков нет единого мнения: многие специалисты считают, что их эффективность не доказана, как и действенность народных средств, например, лука и чеснока, разложенных по дому. Но, в отличие от лекарств, лук и чеснок хотя бы точно не навредят.
7. От самого опасного вируса — гриппа — можно защититься с помощью **прививки**.

Что следует делать, чтобы обезопасить себя и своих близких от вирусов и простудных заболеваний?!

1. Ограничиваем контакт с вирусом:
2. В период эпидемии нужно свести к минимуму пребывание в местах скопления людей.
3. Необходимо регулярно хорошо проветривать и увлажнять помещение: квартиру, дом, учебный класс, детсадовскую группу.
4. Как можно чаще **мойте руки** и приучите к этому детей. **Промывайте нос и горло** водой или солевым раствором, это поможет смыть вирусы из носоглотки и увлажнит слизистые.
5. Чаще **делайте влажную уборку**, протирайте дезинфицирующими средствами дверные ручки, краны, выключатели, пульты телевизоров и т. д.
6. Закрываться дома не просто не нужно, но и вредно, особенно детям. Больше гуляйте — во время прогулки на свежем воздухе подхватить вирус почти невозможно.

7. Если кто-то в семье заболел, защитить остальных поможет **медицинская маска**, только **носить** ее **должен больной**, а не другие домочадцы. Маски одноразовые, их нужно менять каждые 3-4 часа. После того как маска надета, важно стараться не касаться ее руками. Больной должен пользоваться индивидуальным полотенцем, посудой и т. д.
8. Приучите своего малыша соблюдать личное пространство и следить за гигиеной: кашлять только в платок или в сгиб локтя (а не в ладонку), **не тащить** в рот игрушки, не пить из чужого стакана, чаще **мыть руки с мылом**.



