**20 января – День профилактики гриппа и ОРВИ**

Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. В течение двух тысячелетий вирус гриппа неоднократно вызывал эпидемии и пандемии, уносившие жизни сотен тысяч и миллионов людей.

В настоящее время есть множество специфических и неспецифических методов профилактики ОРИ и гриппа, которые позволяют не только ограничить распространение инфекции, но и эффективно ее лечить, предупреждая развитие осложнений и неблагоприятных исходов заболевания.

Сезонная эпидемия уже много лет подряд начинается в конце января. Паниковать не нужно, а вот меры профилактики соблюдать как раз обязательно.

Заразиться ОРИ и гриппом легко - при контакте с больным человеком. Вирусы с мельчайшими капельками слюны распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Заболеть ОРИ и гриппом могут люди даже с самым крепким иммунитетом. Это связано, во-первых, с мутацией вируса, то есть каждый год организм оказывается «лицом к лицу» с новыми вариантами вирусов. Вторая причина заключается в исключительно высокой скорости размножения вирусов и распространения инфекции среди людей.

**Как защитить себя и окружающих?**

- своевременно делайте прививку против гриппа, это наиболее эффективный метод профилактики. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, «вакцинация является основой профилактики гриппа», так как она снижает распространение болезни и смертность, позволяет экономить средства на лечение гриппа и его осложнений, может значительно сократить временную нетрудоспособность, доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин.

 - укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, введите в рацион питания – лук, чеснок, овощи, фрукты.

*Для этих целей используются витамины, а также адаптогены растительного происхождения (настойка аралии, экстракт элеутерококка, настойка и экстракт женьшеня). Каждый день в рационе питания должны быть овощи, фрукты.* *Особенно полезны морковь и тыква (т.е. оранжевые овощи), лук, чеснок (содержат фитонциды). Очень эффективен в борьбе с гриппом свежезаваренный зеленый чай, напитки из клюквы и черной смородины. Витамин С способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также в цитрусовых и киви.*

- принимайте противовирусные препараты; достаточно хорошим профилактическим эффектом обладает оксолиновая мазь*(она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых, так и у детей: один-два раза в день смазывают слизистую носа в течение 20-25 дней).*

- соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

- избегайте мест большого скопления людей.

- проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.

***Энергичное проветривание в течение 10-15 минут на 85-90% уменьшает концентрацию патогенных вирусов.***

- старайтесь по возможности избегать волнений и стрессовых ситуаций.

***Наукой доказано, что если человек подавлен, расстроен, пребывает в депрессии, то его организм уязвим для всех болезней, в том числе для вирусов гриппа.***

И если все же избежать гриппа (или другого ОРИ) не удалось, то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам, все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача, и ни в коем случае, не «переносить инфекцию на ногах»!

**Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.**

