

## Профилактика гриппа и ОРВИ

*Чтобы не заразиться гриппом и ОРВИ, следует предпринять несколько важных шагов:*

- Прежде всего, необходимо регулярно проветривать помещения, чтобы обеспечить приток свежего воздуха. Это поможет снизить концентрацию вирусов внутри и снизить риск заражения.
- Кроме того, важно соблюдать личную и общественную гигиену при кашле и чихании. Для этого рекомендуется использовать одноразовые салфетки, чтобы прикрывать рот и нос. Если у вас нет под рукой салфетки, вы можете использовать внутреннюю часть локтя или плеча.
- Также следует избегать переохлаждения и одеваться по погоде. Хорошо известно, что переохлаждение ослабляет иммунную систему, делая организм более уязвимым для вирусов. Поэтому важно выбирать одежду, которая согреет в холодное время года.
- Еще одной важной мерой является ограничение посещения массовых и зрелищных мероприятий. В этих местах собирается большое количество людей, что способствует быстрому распространению вирусов. Поэтому, если это возможно, то следует избегать этих мероприятий или принять дополнительные меры предосторожности, например, носить маску.
- Одним из важных аспектов поддержания иммунитета является сбалансированное питание. В рацион следует включать продукты, содержащие натуральные фитонциды, например, лук и чеснок. Также полезно употреблять овощи, фрукты, цитрусовые и свежевыжатые соки, так как они содержат витамины и минералы, необходимые для поддержки иммунной системы.
- Для профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать противовирусные препараты. Для укрепления иммунитета рекомендуется принимать поливитаминовые комплексы. Они содержат необходимые витамины и минералы, которые помогут организму бороться с вирусами и инфекциями.
- Не забывайте о важности свежего воздуха и физической активности для поддержания здоровья. Поэтому стоит больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физическими упражнениями или спортом. Это поможет укрепить иммунитет и повысить его защитные свойства.

- При гриппе или ОРВИ важно соблюдать все рекомендации врача. Немедленно обратитесь за медицинской помощью и при необходимости вызовите врача на дом. Также важно соблюдать строгий постельный режим и дезинфекцию, чтобы предотвратить распространение вируса. При уходе за больным также необходимо соблюдать меры предосторожности, чтобы не заразиться. Эти меры помогут снизить риск заболевания гриппом и ОРВИ, а также укрепить иммунитет для более эффективной борьбы с вирусами и инфекциями.
- Самый надежный метод профилактики против гриппа была и остается ВАКЦИНАЦИЯ. Для записи необходимо обратиться в лечебное учреждение, обслуживающее вашу территорию.