

# Профилактика респираторных вирусных инфекций, в том числе гриппа

## КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ



#### Прививка.

Вакцинация рекомендуется всем, кто старше 6-месячного возраста.



#### Общеукрепляющие меры:

аскорбиновая кислота (витамин С), которая способствует повышению сопротивляемости организма.



**Избегать заражения.** Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка.



#### Специализированные препараты.

В преддверии эпидемий терапевты и иммунологи рекомендуют активизировать защитные силы организма при помощи иммуностимуляторов.

Природные иммуностимуляторы – это эхинацея пурпурная, женьшень, лимонник, элеутерококк, родиола розовая.



**Закаливание** – важнейший метод профилактики различных простудных заболеваний в нашем климате.



**Народные средства.** Например, лук, чеснок, морковка, алоэ – признанные борцы с простудой и гриппом. Кто-то лечится даже хозяйственным мылом, намазывая им нос.



Регулярно проводите влажную уборку (желательно с применением дезинфицирующего средства).



Чаще проветривайте помещение.



В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными.



Обработывайте руки специальными салфетками обладающими антимикробной, антивирусной активностью.



Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной.

**Избегать** стрессов, переутомлений и простуд.



**Незамедлительно обратиться к врачу, как только появится легкое недомогание.**

