

## Меры профилактики острых респираторных инфекций и гриппа

Своевременно делайте прививку против гриппа, укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, введите в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.

Рекомендуется принимать *витамины (С, А и группы В, содержащиеся в комплексах витаминов «Гексавит», «Ревит», «Декамевит», «Ундевит», сиропе из плодов шиповника и других препаратах), а также адаптогены растительного происхождения (настойка аралии, экстракт элеутерококка, настойка и экстракт женьшеня). В последние годы популярны антиоксидантные комплексы, содержащие суточную физиологическую норму витаминов.*

*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 свежесваренный зеленый чай, напитки из клюквы и черной смородины.*

*Хорошим профилактическим средством являются обыкновенные яблоки. Содержащиеся в них микроэлементы и витамины блокируют размножение вирусов гриппа. Замечено, что у людей, ежедневно съедающих 2-3 яблока, вероятность заболевания гриппом снижается в 3 раза.*

*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: антигриппин, амантадин, ремантадин, арбидол.

*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.

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”! Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.

Жлобинский районный центр гигиены и эпидемиологии