

Профилактические меры для предотвращения ОРВИ и гриппа



Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в начале весны — умеренного приема витаминных препаратов.

Рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно проходящих в закрытых помещениях,

стараться избегать слишком тесного контакта с больными людьми, соблюдать **«респираторный этикет»**, а также максимально часто проветривать помещения и проводить влажную уборку.

«Респираторный этикет» - это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний.

Вот эти правила:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
- по-возможности, избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии.

Неспецифические профилактические меры

Эта профилактика ОРВИ заключается в простых мероприятиях, доступных каждому человеку:

1. В первую очередь потребуется сбалансировать рацион, достаточно включить в ежедневное меню различные фрукты (свежие, замороженные или сушеные), сезонные овощи и пить заваренные травяные сборы, имбирный чай, морсы.
2. Режим дня должен быть спланирован так, чтобы после работы организм получал полноценный отдых. Для того чтобы не развивалась гиподинамия и человек дышал свежим воздухом можно просто ежедневно гулять в парке или ходить на работу пешком, если позволяет расстояние.

3. Обязательно принимать витаминные препараты и включить в меню фрукты и овощи, богатые аскорбиновой кислотой (киви, смородина, цветная и синяя капуста).
4. Разработать план оздоровления организма, включающий закаливание, массаж, физиопроцедуры и стараться придерживаться его.
5. Не использовать медицинские препараты бесконтрольно, только по рекомендации врача.
6. По возможности вести активный образ жизни, стараясь выделять время для занятий спортом (пусть это будет утренняя зарядка) и закаливающих процедур (контрастный душ, например).