

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Не существует универсального средства от всех вирусных инфекций, но снизить риск заболеть можно и нужно. Для этого необходимо соблюдать ряд простых, но эффективных правил:

- Не забывать про вакцинацию. Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели.

- Чаще мыть руки. Особенно важно делать это сразу по приходу домой. При этом важно мыть руки тщательно, а не просто ополоснуть их под струей воды. Доказано, что для качественного избавления от бактерий на Ваших руках продолжительность мытья должна быть минимум 20 секунд. Кажется, что это совсем недолго, но если Вы попытаетесь засечь время, которое тратите на эту процедуру, то обнаружите, что многие из нас делают это в два-три раза быстрее.

- Подкармливать свой организм витаминами, в частности аскорбиновой кислотой. Ешьте больше фруктов, употребляйте в пищу цитрусы, клюкву, шиповник, делайте из них морсы, соки. Все эти продукты богаты витамином С, который так активно помогает нашему организму бороться с заболеваниями. К тому же это не только полезно, но и очень вкусно.

- Проводить больше времени на свежем воздухе. Известно, что на улице практически невозможно «подхватить» вирусную инфекцию. Риск заразиться максимально высок в помещениях с большой концентрацией людей. Вирусы активно живут в пыльном, теплом, сухом и неподвижном воздухе, соответственно, они погибают достаточно быстро в воздухе чистом, прохладном и движущемся.

- Проветривать помещение, в котором находитесь. Ровно по той же причине, что описана выше. Будь Вы дома или на работе, необходимо периодически обеспечивать движение воздуха.

- Вести здоровый образ жизни. Заниматься спортом, закаливаться, употреблять здоровую пищу. Ваш организм, безусловно, скажет Вам за это спасибо. Таким образом, Вы позволите ему поддерживать свой иммунитет в тонусе.

Периодически повторяясь, грипп и ОРВИ суммарно отнимают у нас около года полноценной жизни. Давайте будем беречь себя и окружающих, соблюдая совсем несложные правила. Будьте здоровы!