**Профилактика гриппа и ОРВИ**

           Грипп является очень серьезным заболеванием, так как во многих случаях дает тяжелые осложнения. Особенно опасен он для организма ребенка, поэтому родителям малыша следует своевременно проводить необходимые профилактические мероприятия.

          Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую. Причем к первой относится именно **вакцинация**, которая считается самым надежным орудием против этого вируса.

             Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этому заболеванию. Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом.

**Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ**

.

1.    **Личная гигиена**. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Если приходится постоянно контактировать с зараженным, лучше лишний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

2.     **Промываем нос**. Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, которых в аптеках множество.

3.     **Одеваем маски**. Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

4.     **Тщательная уборка помещений**. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

5.     **Избегайте массовых скоплений людей**. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

6.     **Другие методы**, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

**Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.**

