

## Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:

-соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на

свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

-делать утреннюю гимнастику и обливание прохладной водой, заниматься физкультурой;

-при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а также после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

-часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

-ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

-в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.