

## Профилактика ОРВИ

Для предотвращения ОРВИ используют **противоэпидемические мероприятия, неспецифические и специфические методы профилактики**. Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод — вакцинация проводится только для профилактики гриппа. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники, педагоги и др.), большая часть городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

### Противоэпидемические мероприятия

Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и гриппом. Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

- не посещайте с ребенком семьи, где есть больные гриппом;
- в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и гриппом, не водите детей в места большого скопления людей;
- во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте;
- систематически делайте влажную уборку помещений;
- регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления;
- чаще меняйте полотенца.



## Неспецифические методы профилактики

Предрасположенность к простудным заболеваниям возникает при ослаблении собственных защитных сил организма. Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно снижает риск ОРВИ и гриппа у взрослых и детей.

- Дышите носом: в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается; дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом.
- Ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем (Аква Марис, Аква ЛОР, Хумер, Салин, Физиомер и др.).
- Регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки и систематически проводите закаливающие процедуры.

*Начинать закаливающие процедуры и приступать к занятиям спортом следует на фоне хорошего самочувствия и не в период подъема уровня заболеваемости.*



## Неспецифические методы профилактики

- Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду.
- Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегайте переохлаждения и перегревания.
- Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух.
- Страйтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.
- Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты, введите в свой рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами.
- Принимайте поливитамины.
- Пейте больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.
- Сократите употребление алкоголя и откажитесь от курения, детей необходимо оберегать от пассивного курения.
- Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.

