**ОСТОРОЖНО, ГРИПП!**



Предупреждение гриппа гораздо более эффективно, чем лечение уже возникшего заболевания. В идеале профилактика гриппа должна быть круглогодичной: правильное питание, адекватная физическая нагрузка, закаливание являются хорошими средствами повышения иммунитета, а значит и сопротивляемости гриппу.

Вакцинация – основной медицинский метод профилактики гриппа. Вакцину вводят за 1-3 месяца до предполагаемого начала подъёма заболеваемости.

Ношение ватно-марлевой повязки уменьшает попадание вируса в дыхательные пути. Если вы сторонник такого способа профилактики, не забывайте о необходимости менять повязку несколько раз в день, в противном случае она сама может стать источником заражения.

Промывание носа – особенно актуально после работы, школы, общественного транспорта и т.п. Для промывания носа лучше использовать физраствор, а для предотвращения пересыхания слизистой оболочки носа после промывания смазывать нос изнутри любым маслом.

Избегание многолюдных мест.

Прием поливитаминов и витамина С.

Регулярная влажная уборка помещения, проветривание и увлажнение воздуха.

Оксолиновая мазь: регулярно смазывать полость носа, особенно перед посещением людных мест.

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

**Грипп** – заболевание серьезное и опасное. Однако не будем паниковать и бояться наступления зимнего периода: полноценная профилактика и здоровый образ жизни помогут если и не предотвратить грипп, то, по крайней мере, избежать его тяжелых форм.

***Будьте здоровы!***