**Как защитить себя от гриппа и ОРВИ**

Эпидемии гриппа случаются каждый год. От них страдает до 15 % населения земного шара. Заболеваемость гриппом и смертность от него занимают одно из ведущих мест в инфекционной патологии населения практически всех стран мира. Многоликость и непредсказуемость этой инфекции обусловлена множеством подтипов вируса гриппа и его изменчивостью.

Как же защитить себя и своих близких от гриппа? Основным мероприятием, которое должно проводиться в предэпидемический период, является вакцинация населения против гриппа. Противогриппозные прививки снижают заболеваемость гриппом в 1,4-1,9 раза, смягчают клиническую картину заболевания, снижают длительность течения болезни. Вакцинация предупреждает развитие тяжелых осложнений и летальных исходов от гриппа. Это самая действенная мера борьбы с гриппом.

Кроме того, для снижения риска заболевания гриппом и ОРВИ и предупреждения осложнений от них следует соблюдать несложные правила:

- одеваться по погоде (особенно это важно для детей, для которых одинаково опасны как переохлаждение, так и перегрев);

- больше времени проводить на свежем воздухе;

- хорошо питаться, расширив свой рацион фруктами, овощами, ягодными отварами, настоями, киселями;

- высыпаться;

- не пренебрегать зарядкой и закаливанием;

- принимать препараты, стимулирующие защитные силы организма, витамины, микроэлементы;

- избегать места проведения массовых культурных и спортивных мероприятий;

- соблюдать личную гигиену, тщательно и часто мыть руки с мылом;

- избегать объятий, рукопожатий и поцелуев при приветствиях;

- производить регулярную уборку помещений с использованием моющих средств, как можно чаще проветривать помещения;

- соблюдать респираторный этикет: при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком;

- носить маску, если Вы ухаживаете за больным;

- оставаться дома, если почувствовали недомогание;

- вызвать врача и строго следовать его указаниям, не заниматься самолечением.

***Нельзя больным ходить на работу и учебу - Вы подвергаете риску себя и окружающих***