**Грипп и ОРВИ: общие рекомендации по профилактике**

Простудные заболевания набирают силу в начале зимы и могут испортить и новогодние праздники, и все каникулы. Чтобы сохранить здоровье, силы и прекрасное настроение для близких, стоит провести профилактику гриппа и ОРВИ. Вирусные заболевания и бытовые простуды можно предотвратить, если принять необходимые меры профилактики.

От человека к человеку вирус может передаваться по воздуху при кашле, чихании и просто дыхании – это аэрогенный (воздушно-капельный) путь передачи. Чаще можно заразиться контактным способом, при попадании вирусных частиц на руки. Подержавшись, например, за поручень в транспорте, человек трогает губы или нос, что приводит к инфекционному заболеванию.

Зная механизмы передачи вирусов, легко понять, как не заболеть гриппом или ОРВИ во время эпидемии.

### *Избегайте контактов с заболевшими*

Держитесь подальше от тех, кто уже заболел – как минимум на расстоянии 2-х метров. Даже при дыхании и разговоре носитель распространяет вирусы. Заразить респираторной инфекцией человек может за день до появления первых симптомов, а самый опасный период — это второй – четвертый день болезни. Опасность заражения проходит на следующий день после снижения температуры до нормальных значений.

Вот еще несколько советов, как не заболеть зимой и осенью:

* В сезон простуд, по возможности, избегайте массового скопления людей и общественного транспорта.
* Отворачивайтесь, когда кто-нибудь чихает или кашляет.
* Держитесь за поручни в транспорте в перчатках.
* Пользуйтесь банковскими картами, так как вирус передается через деньги – он сохраняется на поверхности банкнот от 1 до 3 дней.

### *Как не заболеть гриппом, если дома больной*

Если дома больной вирусной инфекцией, а вам приходится за ним ухаживать, соблюдайте несколько правил:

— Изолируйте больного — выделите ему отдельную комнату, если это возможно. У него должна быть своя посуда, полотенце и т.д.

— После контакта с больным и с предметами, которые он трогал, тщательно мойте руки с мылом

— Несколько раз в день проветривайте помещение, мойте пол с дезинфицирующим средством

— Поддерживайте оптимальную влажность воздуха в комнате, увлажняйте слизистую носа, соблюдайте здоровый образ жизни

### *Мойте руки*

Респираторно-вирусными инфекциями можно заразиться через рукопожатие, ручку двери, кнопки лифта и другие предметы. Для профилактики мойте руки чаще, постарайтесь не трогать нос, рот, не трите глаза руками. Мыть руки нужно с мылом, достаточно долго и тщательно – 20-30 секунд. Если возможности помыть руки нет, используйте антибактериальные гели и салфетки. Дезинфицируйте предметы, к которым прикасаетесь чаще всего – телефон, компьютерную клавиатуру, подлокотники кресла, ручку офисного чайника.

### *Сделайте прививку от гриппа*

Главная мера профилактики — вакцинация. Прививку от гриппа делают раз в год, важно сделать это заранее, еще до наступления эпидемии. Оптимальные сроки проведения вакцинации сентябрь-октябрь.

### *Оптимизируйте влажность воздуха*

Поддерживайте оптимальную влажность воздуха в помещении – 50-70% и температуру около 20 градусов. Вирусы хорошо себя чувствуют при влажности около 35%, а при влажности выше 50% их выживаемость значительно снижается. Кроме того, оптимальная влажность не дает слизистой носа пересыхать.

### *Правильно одевайтесь*

Вопреки распространенному мнению переохлаждение само по себе – не причина ОРЗ и гриппа, их вызывают вирусы. Однако, длительное нахождение на морозе при сильном ветре может привести к ослаблению защитных сил организма, риниту, отиту, невралгии, обострению хронических болезней. Зимой очень важно не замерзнуть и не вспотеть, поэтому одеваться нужно в три-четыре слоя одежды. Если станет жарко – лишнее всегда можно снять. Не забывайте про теплую шапку, обувь с утеплителем на толстой подошве и варежки. Рот и нос лучше закрыть шарфом, чтобы предотвратить воздействие холодного воздуха на верхние дыхательные пути.

### *Поддерживайте здоровый образ жизни*

Чтобы защитные силы организма не истощались, помогут простые правила, о которых обычно все забывают:

* Спите не менее 7-8 часов в сутки
* Гуляйте на свежем воздухе
* Регулярно делайте физические упражнения
* Разумно закаляйтесь
* Правильно питайтесь
* Избегайте стрессовых ситуаций
* Не злоупотребляйте алкоголем и курением

### *Ношение медицинской маски для профилактики*

Специалисты ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) считают, что ношение медицинской маски – не гарант защиты от инфекции, ее эффективность – всего лишь 30%. Вирусные частицы очень маленькие, они легко проникают через маску. Медицинскую маску лучше одеть на больного, чтобы предотвратить распространение зараженной слюны при кашле и чихании. Если вы находитесь в непосредственном контакте с больным, ухаживаете за ним дома, маску можно надеть и на себя. Маска должна плотно закрывать рот и нос без зазоров, менять ее нужно не реже, чем раз в 4 часа. После смены маски обязательно вымойте руки с мылом.

***Если, несмотря на все меры профилактики, вы, все же, заболели – останьтесь дома, чтобы не заражать других людей. Рекомендуется незамедлительно обратиться к квалифицированной медицинской помощи и лекарственные препараты следует принимать только по назначению врача.***

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.