**Профилактика гриппа и ОРВИ в весенний период.**

 Острые респираторные вирусные инфекции на сегодняшний день являются наиболее массовыми заболеваниями, именно на их долю ежегодно приходится до 90% случаев болезни. Согласно статистике, практически каждый взрослый в год заболевает гриппом или другими ОРВИ дважды, а находящиеся в группе риска дети, пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями - и того чаще. Заболеваемость ОРВИ наиболее высока в весенний период. Именно потому ранней весной так актуален вопрос своевременной профилактики этих заболеваний.

В целом профилактические меры предотвращения заболеваний гриппом и ОРВИ можно

разделить на **три направления**:

1. **Ведение здорового образа жизни и полноценное питание.**

Даже незначительных изменений в образе жизни будет достаточно, чтоб иммунная система ответила благодарностью. Введите в свою жизнь зарядку - простой комплекс упражнений, разогревающий мышцы и подготавливающий организм к активности в течение дня. По возможности, выполняйте её на свежем воздухе.

Особое внимание в весенний период стоит уделить питанию. Важно, чтобы оно было сбалансированным и включало в себя все необходимые витамины и микроэлементы. В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты (в идеале - свежие), рыба, злаки. Дополнительно витаминизировать свой рацион можно с помощью витаминно-минеральных комплексов и добавок.

1. **Соблюдение мер предосторожности.**

Личная гигиена. Чаще всего ОРВИ передаётся в основном воздушно-капельным или оральным (поцелуи, рукопожатия, прикосновения к заражённым поверхностям с последующим попаданием вирусов через рот) путём. Потому чем чаще вы моете руки - тем ниже риск заражения. Вымыть руки - самое просто из того, что вы можете сделать для собственного здоровья.

Избегайте контактов с больными. Не стоит навещать заболевших друзей. Не стоит стесняться надеть маску, если контакт с больным неизбежен.

Если есть возможность избежать публичных мест - воспользуйтесь ею.

1. **Медикаментозная профилактика.**

Наряду с активным образом жизни и правильным питанием целесообразно пройти и медикаментозную профилактику.

На сегодняшний день существуют два наиболее распространенных метода медикаментозной профилактики:

- прием противовирусных препаратов;

- вакцинация от гриппа.

Профилактический прием в малых дозах противовирусных препаратов считается одним из наиболее прогрессивных методов предотвращения заболеваний гриппом и ОРВИ. Этот класс медикаментов эффективно стимулирует иммунную систему, подготавливая её к возможной встрече с вирусами и достойному им противостоянию. Вакцинация считается эффективным методом противостояния гриппу, однако тут следует учитывать нюансы:

- проходить вакцинацию необходимо до начала эпидемии;

- вакцина разрабатывается исключительно против вирусов гриппа, потому не будет эффективна против других вирусов, вызывающих ОРВИ (в связи с этим обстоятельством, целесообразным будет профилактический прием противовирусных препаратов в дополнение к вакцинации);

- вакцины имеют ряд противопоказаний к применению и должны вводиться только в здоровый организм. Перед проведением вакцинации консультация терапевта обязательна!

Наиболее эффективным будет комплексный подход к вопросу профилактики гриппа и ОРВИ, при этом необходимые профилактические меры достаточно просты в исполнении и требуют лишь дисциплинированного подхода.