

### **Профилактика гриппа и ОРВИ или как не подхватить простуду этой зимой.**

Холодное время года может быть наполнено волшебными мгновениями, но простуда или грипп легко испортят и трудовые будни, и долгожданный отдых с семьёй. Как защитит себя и близких от гриппа и ОРВИ?

Простудные заболевания набирают силу в начале зимы и могут испортить и праздники, и 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. Предотвращение болезни лучше, чем лечение.



Простуда — бытовое название, которое обозначает любое недомогание, вызванное вирусами или обычным переохлаждением. Даже у здорового человека с сильным иммунитетом грипп протекает с симптомами интоксикации — ломота в суставах, боль в глазных яблоках, может сопровождаться тошнотой и ознобом, также для этого заболевания характерны скачки температуры, которая держится выше нормы от 2 дней до недели, и сильная головная боль.

Основное отличие между ОРЗ и ОРВИ — вирусный характер (ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а ОРВИ имеет свойство передаваться).

Чтобы предотвратить появление простуды на ранней стадии, достаточно придерживаться элементарных мер предосторожности.

Лечение заболеваний необходимо проводить под наблюдением квалифицированного врача, а данные методы могут быть использованы только как профилактика, самолечение может быть опасно для здоровья.



Прививка от гриппа — один из самых обсуждаемых способов защиты от болезни. Она считается наиболее эффективной, если вакцина подобрана правильно и соответствует актуальному штамму.

Вакцинацию не рекомендуют:

- беременным,
- больным сахарным диабетом,
- людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями,
- больным иммунодефицитом,
- дошкольникам.

Профилактика простуды и гриппа может проводиться в рамках общего поддержания сил организма, так называемой профилактики иммунитета. Чаще всего для этого используют витаминно-минеральные комплексы. Кроме того, для сильного организма важен здоровый сон и регулярные занятия спортом. Общее поддержание здорового образа жизни, регулярные прогулки на свежем воздухе, закаливание и правильное питание помогут естественным образом укрепить иммунитет и защититься от сезонных простуд.



**Крепкого Вам иммунитета!**