

Здоровый образ жизни как профилактика гриппа и ОРВИ.

На сегодняшний день в городе Ростове-на-Дону завершилась прививочная кампания по гриппу. При этом, специалистами вирусологической лаборатории ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» проводится еженедельный вирусологический мониторинг гриппа и ОРВИ, согласно которому **у не привитых выявляется вирус гриппа А(Н1N1) – свиной, а также был выявлен вирус гриппа А(Н3N2) – гонконгский.**

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» г. Ростове-на-Дону напоминает о том, что вовремя сделанная прививка является самой надежной защитой от гриппа, **но не менее важно соблюдать и неспецифические меры профилактики гриппа и ОРВИ, к которым относится ведение здорового образа жизни (ЗОЖ).**

ЗОЖ способствует сохранению и укреплению здоровья, повышению **устойчивости организма к инфекционным заболеваниям**, что особенно важно в период сезонной заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями.

ЗОЖ включает: оптимальный режим труда и отдыха, правильное (сбалансированное и качественное) питание; двигательную активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание; соблюдение правил личной гигиены; умение справляться со стрессом; отказ от вредных привычек.

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи. Важно отметить, что **нехватка сна подрывает иммунитет не меньше, чем дефицит витаминов или сильный стресс.** Если мы спим меньше 7 часов в сутки, резко падает уровень лейкоцитов (клеток-защитников) в крови, и риск заразиться ОРВИ и гриппом значительно возрастает.

Питание. Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов ослабляет защитные силы организма и создает благоприятные условия для проникновения вирусов гриппа и ОРВИ. Для того чтобы этого не допустить питайтесь разнообразно и регулярно включайте в свой рацион **сезонные продукты** - морковь, редьку, квашеную и свежую капусту, цитрусовые, зимние ягоды (клюкву, бруснику). Не забывайте, что крупы и бобовые, орехи, растительные масла (оливковое, льняное и др.) - тоже источники полезных **витаминов группы В, витаминов А и Е** - то есть признанных антиоксидантов, очень важных для иммунитета. Кроме того, в холодное время года организм остро нуждается в **витаине Д**, который вырабатывается в основном только под действием солнечного света, но зимой света очень мало. Поэтому добавляйте в свой рацион печень трески, говяжью печень, жирную морскую рыбу и кисломолочные продукты — они являются источниками **витамина Д**. А также чаще употребляйте в пищу лук и чеснок, они содержат **фитонциды** (растительные антибиотики).

Питьевой режим. В ежедневном рационе должно присутствовать достаточное **количество жидкости**. Пересушенные слизистые оболочки предельно восприимчивы к инфекциям. Поэтому пить нужно не менее **2,5 литров жидкости в день**. Это может быть негазированная вода хорошего качества, любые чаи (но зеленый предпочтительнее), соки, причем лучше пить не концентрированные, а разбавленные минеральной водой. Кроме того, регулярно орошайте слизистые носа **изотонической водой** или увлажняйте воздух в доме и офисе с помощью **приборов-испарителей**.

Двигательная активность. Регулярная физическая нагрузка – тренировки в зале, выполнение упражнений дома способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных инфекций. Известно, что **ежедневные 45-минутные занятия спортом вдвое снижают риск заражения ОРВИ и гриппом.** Для пользы тела можно также танцевать, плавать или хотя бы просто гулять по зимнему парку.

Избегайте переохлаждения организма, поскольку при этом сильно ослабляется местный иммунитет. Следите за тем, чтобы ваши голова и ноги не мерзли, поскольку именно через эти части тела в основном уходит тепло. Если чувствуете, что замерзли, то обязательно примите горячую ванну, душ, или разогрейте себя самомассажем.

Кроме того, **отрицательное воздействие на иммунитет оказывают вредные привычки и стресс.** Курильщики и люди, которые регулярно испытывают стресс более склонны к респираторным заболеваниям и испытывают частые простуды.

Меры профилактики гриппа в разгар эпидемии:

*** избегайте мест массового скопления людей.** Особенно это актуально сейчас, когда впереди нас ждет череда **длительных новогодних праздников**, во время которых риск заразиться значительно возрастает – взрослые и дети в такие дни активно посещают новогодние представления и праздники, торговые центры и другие массовые мероприятия.

При необходимости их посещения **строго соблюдайте меры личной гигиены:**

- * соблюдайте респираторный этикет и социальную дистанцию;**
- * пользуйтесь медицинскими масками, не забывая менять их каждые 2-3 часа;**
- * регулярно и тщательно мойте руки с мылом себе и детям или обрабатывайте их спиртосодержащим средством (салфетки, дезинфицирующие спреи).** Старайтесь как можно реже трогать руками глаза, нос, рот.

Если вы всё-таки заболели, стоит позаботиться о том, чтобы не заражать других людей. Лучше остаться дома, это сократит продолжительность заболевания, позволит избежать грозных осложнений и уменьшит количество людей, которых вы можете заразить. При первых симптомах обращайтесь к врачу. Соблюдайте постельный режим и все предписанные врачом назначения.

Соблюдение этих простых мер поможет уберечь себя и близких от гриппа и его осложнений. Будьте здоровы!