# 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 A(H1N1) – свиной, а также был выявлен вирус гриппа A(H3N2) – 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 **витамине 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!**

Филиал ФБУЗ «ЦГ и Э в РО» в г.Ростове-на-Дону.