**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и ОРВИ**

К профилактике простуды и гриппа надо подходить комплексно. Правильный комплекс профилактических мероприятий – это, прежде всего, коррекция образа жизни и питания, и только потом применение народных средств или лекарственных препаратов.

Не стоит в период эпидемии посещать места большого скопления людей: кинотеатрах, торговых центрах.

Одежда должна быть «по погоде»: вспотев, переохладиться гораздо легче.

Правильное питание. Антитела и ферменты, разрушающие бактерии и вирусы, - это белки. И если в организм их поступает недостаточно, иммунная система не может работать полноценно. Поэтому мясо, лучше постное вроде филе птицы или говядины, рыба, творог и кисломолочные продукты должны быть на столе каждый день. К тому же молочные продукты – источник витаминов А, Д, В 12 и других, необходимы для нормальной жизнедеятельности. Полуфабрикаты ( колбасы, сосиски, сардельки….) не относятся к полноценным продуктам.

Проветривание. Систематическое проветривание уменьшает концентрацию вирусов и бактерий в воздухе на 80%. Проветривать нужно правильно: широко открыть форточку на 20-30 минут и повторить это 2-3 раза в день.

Увлажнение воздуха. Чем холоднее на улице, тем меньше влаги в окружающем воздухе. Из-за чрезмерной сухости слизистая носа и глотки часто пересыхают, появляются корки. Это не только причиняет дискомфорт, но и нарушает функции местного иммунитета: лизоцим, интерфероны, иммуноглобулины способны нормаль работать только во влажной среде в слизи, вырабатываемой слизистыми оболочками. Увлажнять слизистую поможет и промывание носа физиологическим раствором. Раствор – достаточно 9 г (чайная ложка с горкой) соли на литр воды.

Закаливание улучшает терморегуляцию, защищает от переохлаждения. Закаляться нужно начинать постепенно.

Что касается МАСКИ. Она нужна уже заболевшим, чтобы задержать распространение вирусов.

Меры профилактики с помощью лекарств ВАКЦИНАЦИЯ, или прививка. Вакцинация не всегда способна защитить от инфекции, но предотвращает тяжёлое течение болезни и смертельный исход.

Противостоять инфекции могут прививки, противовирусные средства и витамины.