**Уже давно всем известно, что профилактика любого заболевания лучше всякого лечения. Не исключение и такое довольно распространенное сезонное заболевание, как грипп или ОРЗ. Профилактика гриппа и ОРВИ возможна при использовании самых разнообразных методов.**



**Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на *специфическую и* *неспецифическую.* Причем к первой относится именно вакцинация, которая считается самым надежным орудием против этого вируса.**

**Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой болезни.**

**Причина заражения болезнью**

**Для того чтобы понимать, от чего стоит себя и своих близких беречь, стоит вспомнить, каким образом передается вирус гриппа:**

* **рукопожатия с инфицированным;**
* **воздушно-капельный путь передачи – микрокапли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека, перенося болезнь;**
* **несоблюдение правил личной гигиены**.

### Когда существует опасность заражения

**Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие детки вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней. Вирусы восприимчивы к особенностям внешней среды, вне тела человека они не могут долго существовать (от 2х до 8 часов). Вирус гриппа погибает от высоких температур (75-100 градусов), а также от** **бактерицидных средств, среди которых перекись водорода, спирт, щелочь (содержится в мыле).**

**Способы неспецифической профилактики**

**1.Личная гигиена. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек.**

**Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками** нос, глаза, рот.

**2.Промываем нос**. **Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора или** **специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.**



**3.Одеваем маски.**

**Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.**

**4.Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.**



**5.Избегайте массовых скоплений людей.**

**В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.**

**6.Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое**.



**Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.**

**МДОУ «Детский сад №70»**



**Саранск 2019**