**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ**

**Грипп** – острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем.

Это острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), влекущая за собой серьезные осложнения, которые не только нарушают работу нашего организма, но и опасны для жизни.

Источником инфекции является больной человек. Важную роль в передаче инфекции играют больные со стертой формой инфекции, переносящие заболевание «на ногах».

Надежный способ защиты от гриппа – [вакцинация](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/vaktsinatsiya/dopolnitelnaya-informatsiya-o-vaktsinatsii/vakcinaciya-ot-grippa-i-covid-19/)! Она показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости.

В дополнение к вакцинации, чтобы защита от гриппа и ОРВИ была максимальной, важно соблюдать правила неспецифической профилактики и принципы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

**Здоровый образ жизни включает:**

* оптимальный режим труда и отдыха;
* сбалансированное питание;
* двигательная активность: занятия физкультурой и спортом;
* соблюдение правил личной гигиены;
* отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства).

**Режим труда**

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

**Питание**

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов могут стать причиной вторичных иммунодефицитных состояний и, как следствие, снижения сопротивляемости организма.

Ешьте больше темно-зеленых, красных и желтых овощей и фруктов, содержащих антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин.

**Двигательная активность**

Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы.

**Вредные привычки**

Наличие вредных привычек - фактор риска многих серьезных заболеваний. Они оказывают отрицательное воздействие на иммунитет.

Меры профилактики гриппа в разгар эпидемии:        

* Регулярно мойте руки с мылом. Если возможности вымыть руки нет - используйте антисептики.
* Не прикасайтесь грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.
* Избегайте мест массового скопления людей.
* Носите маску в общественных местах.

При появлении симптомов заболевания воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка.

Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

Берегите себя и будьте здоровы.