**Профилактика гриппа и ОРВИ**

* + период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:
* соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
* делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
* при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
* тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после

пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила

в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

* часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

ограничить посещение многолюдных мест(кино,супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

* в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

***Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.***

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

* настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.