

## Профилактика гриппа и ОРВИ

Профилактика гриппа и ОРВИ - это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание. Профилактические способы защиты подразделяются на специфические и не специфические.

**Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ** - это ежегодное проведение вакцинации. Согласно данным, предоставленным ВОЗ, именно благодаря массовой вакцинопрофилактике удалось снизить интенсивность эпидемий гриппа во всем мире. Современная вакцина способна защитить от гриппа около 80% как взрослого населения, так и детей.

**Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ** - это комплекс общих мероприятий, среди которых: проветривание помещения, полноценное питание, использование масок, мытье рук, прием препаратов, воздействующих на вирус гриппа и пр.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.



Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы оградить себя от инфекции:

- поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей;
- регулярное проветривание помещений;



- прогулки на свежем воздухе;
- полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов;
- введение масочного режима в период эпидемий гриппа и простуды;
- тщательное мытье рук после посещения общественных мест;

В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

**Берегите себя и своих близких.**

ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЯНАО  
в г. Ноябрьск, Муравленко»