

**Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую.**



К **специфической профилактике** гриппа и ОРВИ относится вакцинация, которая считается самым надежным способом защиты от вируса гриппа. Пока в Пензенской области началась иммунизация детского населения.

Поэтому в период осенних дождей и не совсем устойчивой погоды врачи советуют уделять особое внимание неспецифической профилактике гриппа и ОРВИ.

К **неспецифической профилактике** относится в первую очередь соблюдение правил личной гигиены. При рукопожатии, соприкосновении с ручками дверей, поручнями в общественных местах мы рискуем заразиться гриппом. Поэтому в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо чаще мыть руки с мылом и по возможности обрабатывать их антисептическими средствами.

Следует также помнить о необходимости **одевать маски**, особенно тем, кто уже заболел. Это исключает возможность попадания во внешнюю среду вирусов гриппа и ОРВИ.

Необходимо **заботиться и о помещениях**. Вирус любит пыльные, теплые помещения, поэтому следует чаще проводить влажную уборку помещений и проветривать их.

Во время подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ следует **избегать массовых скоплений** людей. При посещении театров, цирков и других мест мы рискуем оказаться рядом с инфицированными людьми и тогда шанс заразиться гриппом и ОРВИ увеличивается.

Соблюдение вышеперечисленных рекомендаций, а также занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, рациональное и сбалансированное питание, употребление

поливитаминов, помогут избежать болезни.

Сайт Минздрава Пензенской области