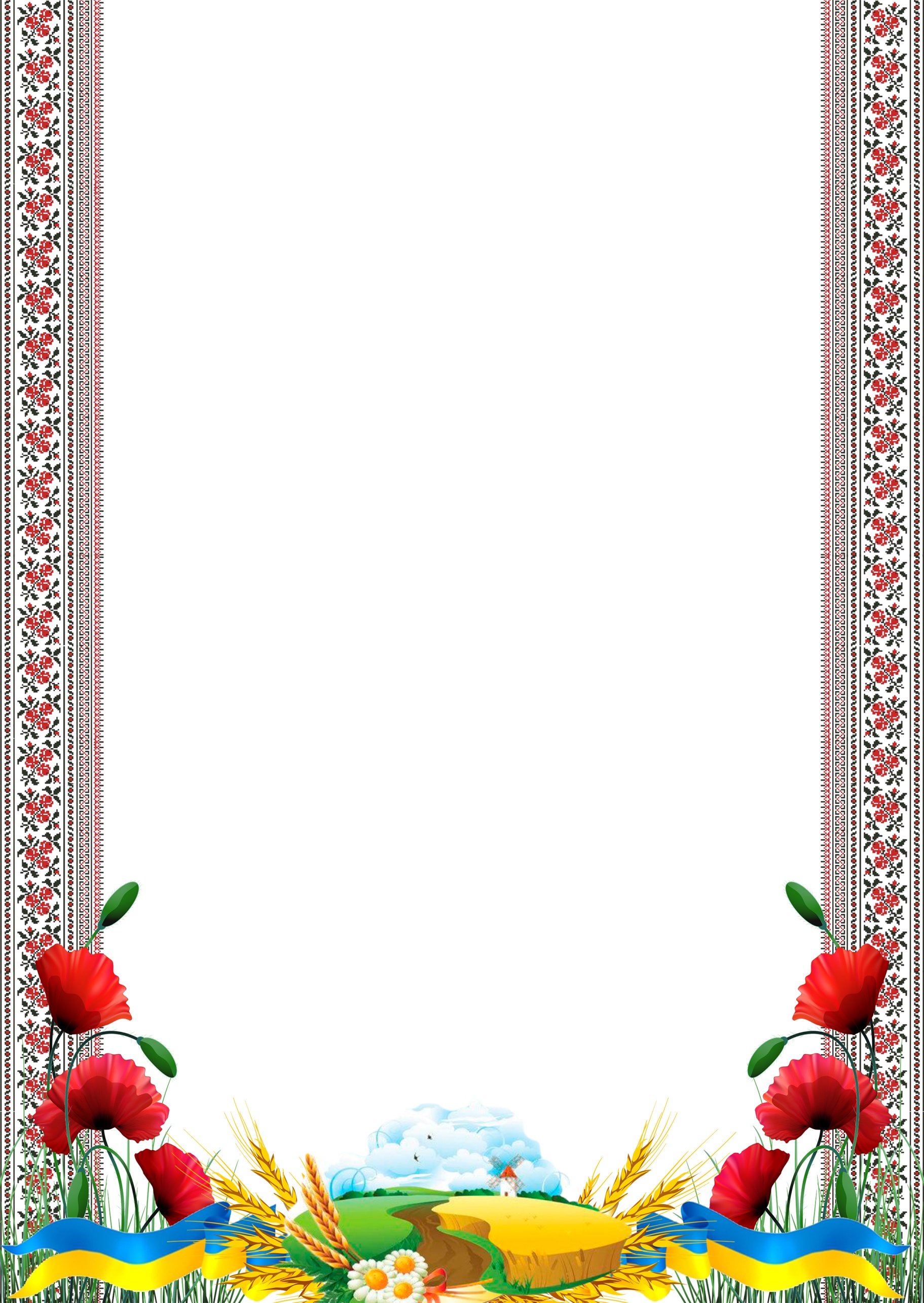
****

**Гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) - найпоширеніше інфекційне**

**захворювання в світі, до якого люди сприйнятливі, незалежно від віку,**

**статі та соціального положення.**

**Як знизити ймовірність зустрічі з вірусами?**

**На 100% захистити себе від ризику зустрічі з вірусами неможливо,**

**оскільки всі ми живемо в суспільстві. Нас оточує більша або менша**

**кількість людей, які можуть бути потенційними носіями вірусу. Крім**

**того, віруси віддаються не тільки повітряно -крапельним шляхом.**

**Наприклад, вірус грипу може кілька діб залишатися життєздатним в**

**домашньому пилу або засохлій слині. Але ризик інфікування можна**

**знизити, дотримуючись наступні рекомендації:**

* **Уникайте місць скупчення людей, особливо в періоди спалаху**

**захворюваності ГРВІ. По можливості, обмежте контакти з людьми.**

* **Намагайтеся якомога частіше мити руки. Згідно з висновками**

**швейцарських учених, деякі віруси грипу можуть жити на пальцях**

* **до 30 хвилин, заражаючи саму людину і тих, хто її оточує. Можна**

**обробляти руки вологими гігієнічними або дезінфікуючими**

**серветками.**

* **Намагайтеся якомога рідше доторкатися до очей, рота і носа - вони**

**є «воротами» для просування вірусу у ваш організм.**

* **Регулярно провітрюйте приміщення, в якому ви перебуваєте. Вірусні**

**частинки залишаються небезпечними годинами і цілодобово в**

**курному, теплому, сухому, нерухомому повітрі. З тієї ж причини**

* **важливо робити вологе прибирання приміщень.**
* **Декілька разів на день полощіть рот і промивайте ніс. У ніздрях**

**можна вимити з милом, а для полоскань горла підійдуть розчини**

* **питної соди або ромашки.**

**Як підвищити стійкість до вірусів?**

**Самий природний спосіб підвищити захисні сили свого організму – вести**

**здоровий спосіб життя. Повноцінний сон, збалансована їжа, достатня**

**фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, уникнення**

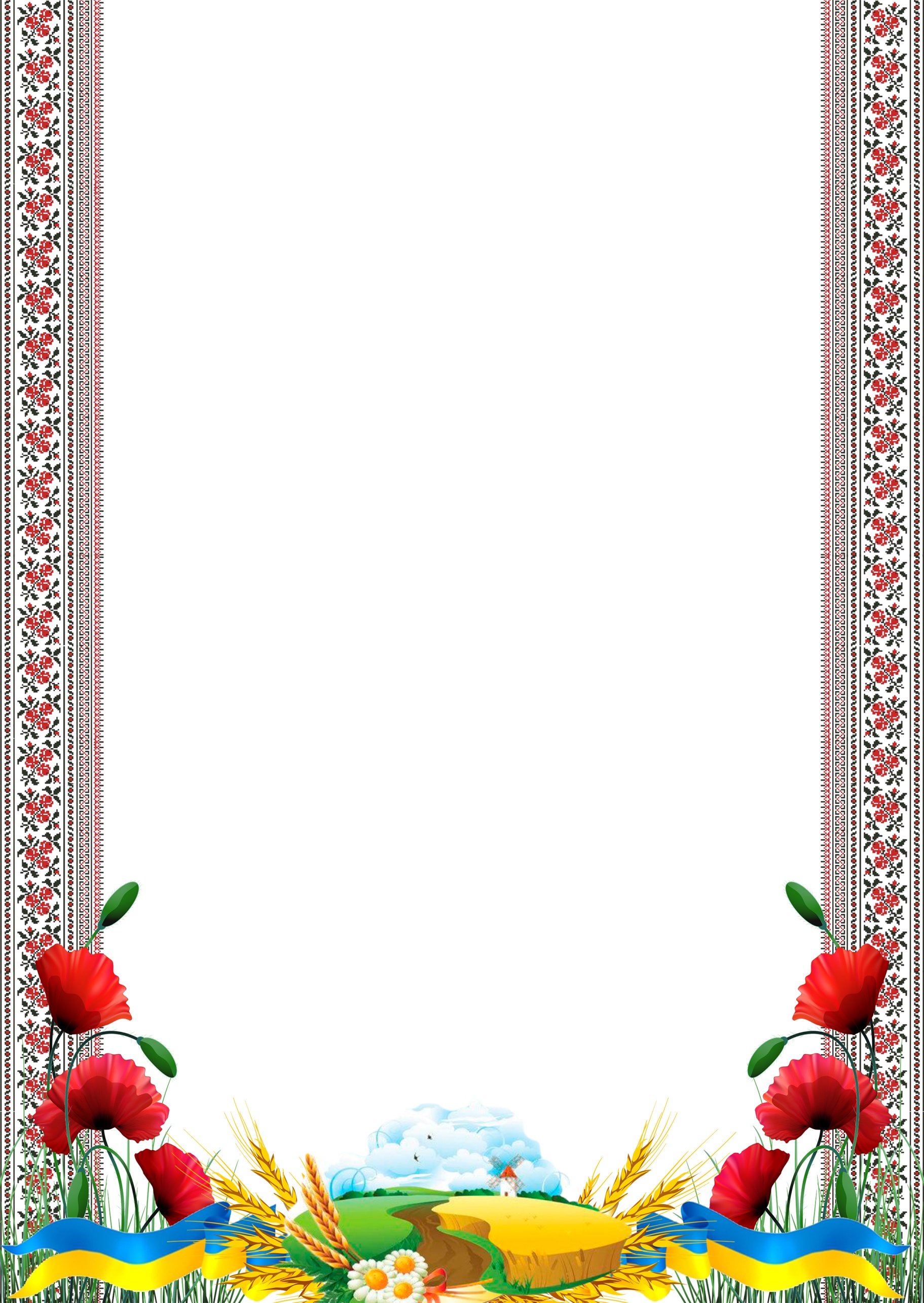
**стресових ситуацій зміцнять імунітет і допоможуть організму встояти**

**перед атакою небезпечних мікроорганізмів.**

**У житлових приміщеннях важливо підтримувати оптимальні**

**параметри температури і вологості повітря. Завдяки цьому слизові**

**оболонки дихальних шляхів будуть нормально функціонувати,**

**забезпечуючи місцевий імунітет. З цієї ж причини потрібно пити достатньо рідини.**

**Попередньо порадившись з лікарем, для зміцнення імунітету в**

**період спалаху ГРВІ можна поприймати вітаміни, насамперед С,**

**А і групи В. До продуктів, які вважаються природними**

**захисниками імунітету, відносяться часник, шипшина, мед,**

**журавлина, цитрусові, моркву. Вони забезпечують організм**

**вітамінами і підвищують опірність інфекціям, тому включіть їх**

**у свій раціон.**

**Підвищити стійкість організму до вірусів можна за допомогою**

**медичних препаратів. Експерти ВООЗ називають вакцинацію**

**найкращим методом захисту від грипу та його ускладнень.**

**Сучасні протигрипозні вакцини добре переносяться і мають**

**високу профілактичну ефективність. Не можна щепитися від грипу**

**тим, хто має непереносимість компонентів протигрипозної вакцини,**

**людям з гострими захворюваннями або загостренням хронічних.**

**А от різноманітні імуностимулятори та імуномодулятори не є**

**панацеєю від вірусів. Добирати та приймати їх потрібно**

**індивідуально, тільки за рекомендацією лікаря-імунолога.**

**Самолікування цими препаратами, всупереч очікуванням зміцнити**

**імунітет, може привести до зворотного ефекту. Безконтрольний прийом**

**стимуляторів імунітету спровокує пригнічення власних захисних сил**

**організму, може викликати загострення хронічних захворювань.**

**Як знизити ризик передачі вірусів?**

**Ніхто з нас не застрахований про того, щоб в будь-який момент самому**

**стати рознощиком інфекцій. Щоб захистити близьких та інших**

**навколишніх вас людей:**

* **Під час кашлю або чхання прикривайте рот і ніс одноразовою**
* **серветкою, яку потім потрібно негайно викинути.**
* **Якщо помітили у себе симптоми, характерні для ГРВІ (нежить,**
* **кашель, чхання, головний біль, слабкість), необхідно звернутися**
* **до лікаря. Не варто йти на роботу, в школу, відвідувати громадські**
* **місця. Якщо виникла гостра необхідність порушити це правило,**
* **використовуйте маску або ватно-марлеву пов'язку.**