**Дополнительные мероприятия по профилактике гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции**

Не менее важно укреплять организм здоровым образом жизни. Спортивные занятия необходимы как детям, так и взрослым круглогодично. Насыщая кровь кислородом и активизируя кровоток, физкультура поддерживает работоспособность иммунной системы.

Для профилактики сезонных заболеваний важно контролировать режим сна и отдыха, хорошо высыпаться, регулярно ходить на прогулки, проветривать помещения, избегать стрессов и переохлаждений, пить достаточно воды. Положительно сказывается на устойчивости организма к гриппу и другим вирусам отказ от курения и спиртного. Людям с хроническими болезнями необходимо следить за их динамикой, не допуская ухудшения самочувствия.

**Какие мероприятия эффективны в разгар сезона простуд?**

В период подъема респираторных заболеваний становятся актуальными специфические меры профилактики, которые помогут защитить от гриппа себя и близких:

**Соблюдение правил персональной гигиены**. Частое мытье рук, использование антисептиков, ношение маски существенно снижают вероятность заражения гриппом и ОРЗ в людных местах. Не менее важно контролировать прикосновения к лицу и слизистым.

**Ограничение социальных контактов**. В период распространения респираторных инфекций необходимо исключить посещение массовых мероприятий, соблюдать социальную дистанцию, избегать рукопожатий и объятий. В общественных местах при чихание и кашле нужно использовать носовой платок, салфетку.

**Соблюдение гигиены дома**. Частые проветривания, влажная уборка, регулярная обработка антисептиками дверных ручек и кранов помогают быстрее избавляться от вирусных частиц, попадающих в помещения извне.

Если в квартире есть болеющий, необходимо изолировать его от остальных членов семьи, выделить отдельную посуду и предметы гигиены, обеспечить обильным питьем, питанием с высоким содержанием белков и витаминов. Комнату следует проветривать чаще, а при контакте с больным человеком использовать для профилактики одноразовые маски.

Ежедневная забота о здоровье поможет пережить эпидемический период без негативных последствий.

Инструктор-валеолог УЗ «Чаусский райЦГЭ « Елена Мищенко