**Как защитить себя от острых респираторных инфекций?**

В сезон простуд и острых респираторных инфекций (ОРИ) специалисты рекомендуют стараться реже контактировать с другими людьми. Например, по возможности меньше пользоваться услугами общественного транспорта, где возможно – пройти пешком. Тем более, что пользы от пеших прогулок намного больше.

Помните, что риск заболеть ОРИ во много раз увеличивается при посещении мероприятий, которые предполагают скопление большого числа людей, особенно в закрытом помещении.

Если у вас маленький ребенок, в период сезонного подъема острых респираторных инфекций не желательно брать его с собой в крупные магазины и гипермаркеты. Причина та же: большое скопление людей, а значит – высокий риск заражения ОРИ.

Ограничьте контакты своего ребенка с больными людьми – не посещайте без особой надобности поликлиники и больницы, не наведывайте с ребенком больных родственников.

Не пренебрегайте гигиеной рук. Простые на первый взгляд действия помогут защититься от вирусов, которые могут передаваться контактным путем. Если нет возможности помыть руки с мылом, можно использовать обычные гигиенические салфетки или антибактериальное средство для рук.

Регулярно проводите уборку помещений. При влажной уборке желательно использовать дезинфицирующие моющие средства. Особое внимание нужно уделять поверхностям, с которыми часто приходится соприкасаться (столы, стулья, дверные ручки). Не стоит забывать и про влажную чистку детских игрушек.

Регулярно проветривайте помещение. В сухом, пыльном, теплом и неподвижном воздухе вирусы могут сутками сохраняться в активном состоянии. Поэтому не стоит забывать также про увлажнение воздуха.

Обязательно нужно проветривать комнату, где находится больной человек. Оптимальными условиями для того, чтобы вирус гриппа не распространялся в помещении, являются температура + 20° С и влажность воздуха 50-70%.

Не забывайте про «респираторный этикет»: прикрывайте рот и нос одноразовым платком (его нужно выбрасывать сразу после использования), когда чихаете или кашляете делайте это в изгиб локтя. Не трогайте лишний раз руками нос, рот и глаза.

Для прогулок на свежем воздухе одевайтесь «по погоде». Переохлаждение, как и перегрев, может способствовать развитию заболевания. Одежда должна быть удобной и комфортной. Для занятий спортом выбирайте специальную спортивную одежду, которая позволяет свободно двигаться и не затрудняет потоотделение, значительно повышающееся во время активных физических упражнений. Желательно, чтобы предметы гардероба, которые  соприкасаются с телом, были из натуральных тканей.  Кстати, после прогулки в морозную погоду можно согреться горячим чаем с пряностями (имбирем, мятой, корицей, гвоздикой).

Для того, чтобы повысить устойчивость организма к воздействию респираторных инфекций, следует:

высыпаться;

стараться избегать стрессов и переутомления;

регулярно выполнять физические упражнения и закаливающие процедуры;

увеличить потребление продуктов, которые являются источниками полиненасыщенных жирных кислот и углеводов, а также витаминов и микроэлементов (жирная рыба, растительные масла, цельнозерновые продукты), сезонных овощей (капусты, моркови, лука, чеснока), свежей зелени и фруктов (цитрусовые, яблоки, гранаты), различных орехов.

Не занимайтесь самолечением и не назначайте самостоятельно противовирусные и иммуномодулирующие лекарственные средства. Назначение лекарств даже с профилактической целью – задача врача!

Правила для заболевших ОРИ:

при появлении симптомов ОРИ следует оставаться дома и обратиться к врачу, а также строго выполнять все его рекомендации;

соблюдать постельный режим;

по возможности максимально ограничить общение с домочадцами, особенно детьми;

регулярно проветривать помещение;

все лекарственные препараты принимать только по назначению врача;

дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Источник: [*24health.by*](http://24health.by/)