Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции.

Острая респираторная вирусная инфекция в быту простуда - распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей.

Основные симптомы при гриппе: высокая температура, которая держится несколько дней; на фоне температуры отмечается головная боль (ломота в теле); сухой кашель.

Основные симптомы при ОРВИ: насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость.

Внимание! Вирусы вызывающие ОРВИ не лечатся антибиотиками!

Главное проводить профилактику!

Профилактика:

- вакцинация;
- прием витаминов (особенно витамин С);
- закаливание;
- регулярное занятие спортом.

Ну а если заболели, обращайтесь к врачу. **Все препараты должны быть назначены только врачом!**

Незабываем и про народные средства – ЧЕСНОК! Если применять чеснок правильно, то и таблетки не понадобятся.

Еще один вид профилактики гриппа и ОРВИ – марлевая или одноразовая маска. Маску необходимо менять каждые два часа!

И самый эффективный вид профилактики **тщательное мытье руки с мылом** перед едой, после туалета, пользованием общественным транспортом, и когда приходите с улице, т.к. все микробы мы приносим с собой на руках.

Будьте здоровы!