

# Рекомендации Минздрава России по профилактике гриппа и ОРВИ в осенний период

С наступлением осени среднесуточные температуры на большей части территории нашей страны значительно опустились. Сырая и прохладная погода создают благоприятные условия для распространения вирусных заболеваний. Минздрав России совместно с главными специалистами подготовили несколько советов о том, как сохранить здоровье с наступлением осени.

В канун начала эпидемиологического сезона по острым респираторным вирусным заболеваниям, по мнению специалистов, самое важное - это профилактика гриппа. В первую очередь, конечно, вакцинопрофилактика, поскольку вакцинация является самым эффективным способом защиты от инфицирования и тяжелого течения гриппа. Особенно это важно, учитывая особенности нынешнего эпидемического сезона, когда будут циркулировать штаммы, которые на протяжении многих лет не циркулировали в России. Это означает, что иммунитета к ним у населения нет. Кроме того, учитывая циркулирование новой коронавирусной инфекции, иммунная защита от гриппа поможет избежать наложения инфекций. Поэтому прививка от гриппа в этот сезон особенно важна.

Необходимо также не забывать и о невакцинозной профилактике. Питание должно быть правильным, сбалансированным, содержащим достаточное количество витаминов. Физическая активность, пребывание на свежем воздухе, частое проветривание помещений – также важны для поддержания и укрепления здоровья и иммунитета.

Особое внимание должно быть уделено таким элементам защиты как ношение масок в общественных местах, то, к чему все уже привыкли в период пандемии COVID-19. Ношение масок позволяет защититься от заражения и защитить окружающих в случае собственного заболевания.

Нужно помнить и об оптимальном температурном режиме. В жилых помещениях он должен быть в диапазоне 20-22 градуса. Не нужно делать температуру слишком высокой, что создаёт неблагоприятные условия для дыхания и делает слизистую более восприимчивой к патогенным респираторным вирусам.

Для прогулок лучше выбирать комфортную одежду, желательно - с использованием мембранных тканей, которые создают оптимальный температурный режим, не допускают перегревания тела, что может неблагоприятно сказаться на иммунитете.