**ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ:**

**Здоровый образ жизни как профилактика гриппа и ОРВИ -**

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

**ЗОЖ включает:**

· оптимальный режим труда и отдыха;

· правильное (сбалансированное и качественное) питание;

· двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание;

· соблюдение правил личной гигиены;

· психогигиена, умение управлять своими эмоциями;

· отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства)

**Режим труда.**

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

**Физическая культура.**

Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов.

**Питание.**

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является причиной вторичных иммунодефицитных состояний и благоприятным условиям для инфицирования вирусами гриппа и ОРВИ.

Употребляйте в пищу темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин.

**Вредные привычки** становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций.

**Стресс**

Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому чаще заболевают и чаще испытывают осложнения инфекционных заболеваний.

**Вредные привычки.**

Курильщики более склонны к респираторным заболеваниям и испытывают более частые простуды.

**Меры профилактики гриппа в разгар эпидемии:**

· после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.

· не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.

· избегайте мест скопления людей.

· если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.

· если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

**Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивость к инфекционным заболеваниям.**