Уважаемые коллеги!

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество. В последнее время люди стали осознавать серьезность и полезность профилактических мер, стали отходить от принципа "пока гром не грянет, мужик не перекрестится".

Основной мерой профилактики гриппа является вакцинация. Иммунизация против гриппа снижает риск заражения гриппом и защищает от появления осложнений, а также заболеваемость в обществе в целом. Современные вакцины инактивированные не содержат «живой» вирус и относятся к наиболее безопасным и эффективным. Вакцина стимулирует образование в организме человека антител против вируса гриппа. Весь спектр гриппозных вакцин прошел регистрацию в России и разрешен к применению. Привиться против гриппа лучше сейчас, перед началом эпидемического подъема заболеваемости гриппом, т.к. иммунитет формируется 2-4 недели после прививки и сохраняется в течение года.

В связи с этим, в нашем университете, составлен график проведения вакцинации , согласно которому работники, также как и студенты, могут сделать прививки от гриппа непосредственно в университете. Для этого необходимо при себе иметь страховой полис и страховое свидетельство (СНИЛС).

Несколько простых советов, как обезопасить себя от гриппа и других простудных заболеваний:

1. Чаще мойте руки с мылом.
2. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.
3. Проветривайте свои жилые и учебные помещения и проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.
4. Следите за питанием. Организм требует сбалансированного питания, богатого витаминами и микроэлементами — особенно осенью и зимой. В рационе должны быть крупы, мясо и рыба.

Дополнительно принимайте мультивитамины. В поддержании иммунитета высока роль витаминов А, Е, С. Включите в рацион продукты, богатые этими витаминами.

Витамин С содержится в сладком перце, клюкве, шиповнике, цитрусовых. Витамин А — в печени рыб, сливочном масле, яичном желтке, рыбьем жире. Витамин Е — в злаковых, бобовых, брокколи, шиповнике.

1. Больше пейте! Можно использовать общеукрепляющие настои (лимонника, эхинацеи, шиповника). Также пейте травяные чаи, свежевыжатые соки. Особенно полезны лимонный, апельсиновый, клюквенный и гранатовый.
2. Закаляйтесь и занимайтесь спортом.
3. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.

Желаем всем здоровья!