**Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ**

**Вакцинация и ее эффективность**

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую. Причем к первой относится именно **вакцинация**, которая считается самым надежным орудием против этого вируса.

             Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой хвори. Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом.

**Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ**

1. ***Личная гигиена****.* Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Если приходится постоянно контактировать с зараженным,  лучше лишний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.
2. ***Промываем нос****.*Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, которых в аптеках множество.
3. ***Одеваем маски****.* Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.
4. ***Тщательная уборка помещений****.* Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.
5. ***Избегайте массовых скоплений людей***. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.
6. ***Другие методы***, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.