

Здоровый образ жизни-составная часть профилактики гриппа и ОРВИ.



Единственный надежный способ защиты от гриппа – вакцинация. Но, не все могут вакцинироваться, т.к. существуют противопоказания (аллергическая реакция на белок куриного яйца, сильная реакция на предыдущее введение вакцины, иммунодефицитные состояния, острая инфекция и др.). Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации против гриппа, основными мерами профилактики являются соблюдение правил личной гигиены и соблюдение принципов здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)—образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни. Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- 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; хорошее эмоционально-психическое состояние
- отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства)
- укрепление иммунитета;

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи. Хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов

Сбалансированное питание – это то, которое в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов. Нерациональное питание, дефицит тех или иных компонентов пищи может явиться причиной вторичных иммунодефицитных состояний и создает благоприятные условия для инфицирования вирусами гриппа и ОРВИ. Режим приема пищи, кратность также являются частью сбалансированного питания.

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

Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому они чаще заболевают и у них чаще развиваются осложнения инфекционных заболеваний. Организм, испытывающий психоэмоциональное истощение, слабее сопротивляется вирусам и бактериям. В период распространения новой коронавирусной инфекции такие факторы, как социальная изоляция, домашняя изоляция и неопределенность, безусловно, могли повлиять на наше психическое здоровье.

Вредные привычки становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций. Курильщики более склонны к респираторным заболеваниям и испытывают более частые простуды.

Соблюдение правил личной гигиены: После каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, перед употреблением пищи 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.