**«Сезон без простуд или профилактика ОРВИ»**

Опасных моментов для здоровья множество. Именно организованный детский коллектив часто становится местом активного распространения ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекций). И тому есть свои причины:

**1. «Больше народу – меньше кислороду».**

Как известно, главный распространитель болезнетворных вирусов - это люди. И чем больше вокруг вас людей, тем выше риск заражения, поэтому в организованных коллективах риск заболеть очень велик.

**2. «Беда витает в воздухе».**

В помещении тепло, сухо, в зимний период отсутствует должное проветривание. Сложно представить себе более благоприятную среду для вирусов, чем сухой теплый воздух.

**3. «Движение – это жизнь»**.

Как ни крути, а у большинства населения физическая деятельность минимальная. Значит и образ жизни тоже сидячий. Здоровью и иммунитету это совсем не на пользу.

**4. «Обманчивый героизм»**.

Порой, уже заразившись, некоторые люди не торопятся брать «больничный», намереваясь, во что бы то ни стало, ходить в школу, на работу. В итоге, как правило, работа и учеба замирает у всех – как уже упоминалось в первом пункте, в замкнутом коллективе вирусы распространяются крайне быстро.

**И как спастись от заражения?**

Без особых радикальных мер можно обезопасить себя, следуя простым правилам.

1. **Гигиена прежде всего.** Мойте руки при каждой возможности. Протирайте рабочие поверхности антибактериальными салфетками. Умывайтесь, прочищайте нос. Как показывает практика, ответственное отношение к гигиене значительно снижает риск заражения.

2. **Проветривание + увлажнение.** Как уже говорилось выше, вирусы любят сухой и теплый воздух. А вот влажный и прохладный им совсем не по душе. Соответственно, регулярные проветривания и увлажнение помещения повысят ваши шансы избежать встречи с вирусом.

3. **Медикаментозная профилактика вам в помощь!**

Безусловно, воспользоваться самым распространенным «профилактическим» советом – избегать людных мест иногда невозможно. Но подготовить организм к возможному контакту с вирусами вполне по силам: достаточно профилактического приема противовирусных средств. Для профилактики препараты можно начинать принимать в любой период, в том числе и после контакта с потенциальным источником заражения.

4. **Больше движения.** Нельзя засиживаться, надо периодически проводить «физкультминутки» - пройтись, размять мышцы, устроить небольшую прогулку во время обеденного перерыва.

5. Наконец, **нельзя геройствовать.** При первых же симптомах заболевания обратитесь к врачу и отправляйтесь на больничный. Так вы не только ускорите собственное выздоровление, но и обезопасите окружающих от заражения.

Эпидемиолог ДПО№12

Зырянов Д.О.

11.12.18г