## Как предотвратить грипп в нынешнем сезоне ?

На сегодняшний день существует три поколения вакцин – цельновирионные, расщепленные, субъединичные. Они имеют в своем составе вирусные антигены, что позволяет организму выработать защиту. Но данный метод имеет ряд недостатков. Прививание делается от одного вируса, поэтому если во время эпидемии появится другой вид, то прививка не защитит и придется снова вакцинироваться.

Распространенные методы предупреждения заражения:

* Укрепление иммунной системы – в профилактических целях рекомендуется принимать иммуностимулирующие препараты и проводить закаливание организма.
* Витаминотерапия – для укрепления защитных свойств иммунной системы отлично подходят натуральные витамины, которые содержатся в свежих овощах, фруктах и зелени.
* Гигиена – после посещения улицы тщательно мойте руки с мылом и прочищайте нос раствором морской соли.
* Избегайте мест скопления людей – в период эпидемии откажитесь от посещения общественных мест и транспорта. Для предупреждения заражения носите ватно-марлевую повязку.
* Здоровый климат в помещении – регулярно проводите влажную уборку и проветривание. Если у вас есть увлажнитель, аромалампа или соляная лампа, то используйте их, они убивают микробы в помещении и освежают воздух.

**Грипп – это сезонный недуг, к появлению которого можно подготовиться. Проведение элементарных профилактических мероприятий, позволит защититься от острой вирусной инфекции.**