**Грипп, как защитить пожилых людей от болезни?**

Подхватить вирус гриппа можно в любом месте: дома, если есть больные члены семьи, на прогулке, в транспорте, магазине и театре.

Источником инфекции является больной человек. Вирусы гриппа выделяются со слюной, мокротой, через нос, при кашле и чихании. Вирусы могут попасть на ваши слизистые глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком. А могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях до 4-х суток.

***Лучший способ защиты от гриппа – ежегодная вакцинация!***

Прививки, которые правильно подобраны и сделаны в правильное время и должным образом, снижают риск заболеваемости гриппом на 80%. Как показывают исследования, прививки у пожилых людей способны снизить смертность из-за гриппа почти в 90% случаев, а возможность госпитализации – до 70%. Это очень большие цифры. За ними – много человеческих жизней

Лучшее время для вакцинации – до начала возникновения ежегодных эпидемий гриппа - сентябрь-октябрь. Вакцина вступает в силу, как правило, через две недели после ее введения.

Для сохранения здоровья в сезон подъема заболеваемости гриппом соблюдайте простые правила:

- сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, чихают или кашляют;

- регулярно тщательно мойте руки с мылом и промываете полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта;

- чаще проветривайте, делайте влажную уборку квартиры и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;

- правильно и полноценно питайтесь, в рационе должно быть достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, потребление мяса должно быть умеренным.

- соблюдайте режим отдыха: адекватный отдых и полноценный сон – крайне важные аспекты для поддержания нормального иммунитета;

- добавьте умеренную физическую нагрузку, положительный эффект оказывают прогулки. Всего 10 минут активной нагрузки в день достаточно для поддержания тела в хорошей форме, для улучшения общего самочувствия и укрепления иммунитета.

***Помните! Грипп у пожилых людей можно предотвратить, если тщательно заботиться о своем здоровье. Но если вы уже заболели, немедленно обратитесь к врачу, потому что в этом случае время решает все. В пожилом возрасте почти все люди принимают какие-нибудь лекарства. Поэтому нужно позаботиться о том, чтобы эти лекарства сочетались с препаратами для профилактики гриппа или для его лечения.***

Будьте здоровы!