**О профилактических мерах в период роста заболеваемости**

**гриппом и ОРВИ**

Сегодня, мы стремимся более внимательно прислушиваться и отслеживать ситуацию со здоровьем в стране. В некоторых случаях, а это период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ, где вопросы здоровья стали перемещаться на первые места.

Следует добавить, что публикуемые руководства и профилактические рекомендации, по-прежнему актуальны во всех других контекстах, поскольку подтверждают опасность передачи COVID-19. Не менее опасными являются возбудители гриппа и ОРВИ, которые передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагеозны (заразны).

Поэтому в период эпидемиологического сезона будет правильным напомнить о продвижении лучших и доступных методах профилактики от простудных и иных заболеваний.

Работники и сотрудники университета должны понимать:

- вводимые требования дезинфекционного режима для организаций и учреждений важны и необходимы. Университет – это наш второй дом, в котором должно быть чисто, комфортно и безопасно;

- не менее важно использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания, а в ряде случаев перчаток, моющих и дезинфекционных средств;

- для профилактики вирусных инфекций медики рекомендуют регулярно мыть руки, соблюдать дистанцию и носить медицинские маски в общественных местах;

- в условиях учебного процесса своевременная помощь и содействие в оказании поддержки сохранения здоровья предупреждает «попустительские» и ложные идеи;

- когда речь заходит о вирусе, мы обязаны информировать окружающих об ошибочных стереотипах «непробиваемого» потенциала своего здоровья;

- своим примером показывать и поощрять студентов мыть руки, использовать другие меры защиты себя, своих родных и близких;

- если в период холодной сибирской зимы нами соблюдались правила теплового режима, то с наступлением весны в целях увеличения потока воздуха и вентиляции перед завершением занятий мы должны открывать окна и проветривать учебные аудитории.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находится на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

Отдел безопасности и охраны труда