**Чтобы не заболеть вирусной инфекцией, соблюдайте правила профилактики**

Сейчас мы находимся в межсезонье, когда температурные режимы интенсивно сменяются – от значительных минусовых температур до плюсовых. В это время активизируются вирусы. Из года в год в один и тот же период, начиная с середины января и на протяжении 6 – 8 недель, происходит сезонный подъём заболеваемости острыми респираторными заболеваниями.

**Специалисты напоминают о соблюдении личной профилактики, респираторного этикета, самоизоляции при симптомах болезни.**

В зависимости от очерёдности прихода вирусных инфекций они наслаиваются друг на друга, поэтому мы сильнее чувствуем период подъёма (такие подъёмы случаются из года в год). Это время повышенной ответственности каждого человека за своё здоровье.

**Специалисты призывают каждой осенью вакцинироваться, чтобы защитить себя от различных вирусов. Особенно это касается уязвимых категорий населения.**

Почему люди болеют7 Дело в том, что тёплая погода вирусам не помеха, так как многие из них обладают почти 100 процентной контагиозностью (свойством передаваться).

От проникновения чужеродных микроорганизмов нас защищает **иммунитет**. Будем же его укреплять.

Первое и главное – следите за тем, что вы едите. Именно продукты питания являются основным источником поступления витаминов в наш организм.

Включите в свой рацион свежие овощи, фрукты, мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, злаки и хлеб.

Принимайте витаминные комплексы – они поддерживают обмен веществ и синтез белков в организме. Белки же блокируют чужеродные микроорганизмы, регулируют скорость воспроизведения иммунных клеток.

На первом месте для укрепления иммунитета витамин Д, который также вырабатывается в коже под влиянием ультрафиолета. Поскольку в наших широтах солнца не так много, этого витамина нам не всегда хватает.

Специалисты напоминают, что для профилактики ОРВИ уровень влажности воздуха в доме должен быть около 50 процентов. Перегретый воздух сушит слизистые оболочки носа, рта, миндалин, а они в свою очередь не справляются с микробами.

Если заболели, не спешите употреблять антибиотики, при вирусных инфекциях антибиотики не действуют. Антибиотики эффективны только при присоединении бактериальной инфекции. Назначать вам антибиотики или нет, решает только специалист.