

## Ковид и грипп: профилактика и вакцинация – ваша главная защита



Covid-19 не сдаётся. Сейчас и в мире, и в России, в том числе на Кубани, наблюдаются самые настоящие коронавирусные качели: цифры заболеваемости то падают, то опять рвутся ввысь. Что называется, чтобы не расслаблялись. А тут ещё и наступает пора сезонной эпидемии гриппа, которая способна ещё более обострить ситуацию с ковидом. Как сохранить своё здоровье в осенне-зимний период? Как помочь своему организму уберечься от коварных вирусов? На эти вопросы нам ответит и.о. главного врача краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Андрей Сахаров**.

– Что делать?! **Прививаться**, конечно. Сегодня, когда российские противоковидные вакцины уже достаточно хорошо изучены, противопоказаний от вакцинации практически не осталось. Прививку от Covid-19 можно и нужно делать людям, уже переболевшим коронавирусом; пожилым гражданам; будущим и кормящим мамам; лицам, страдающим хроническими неинфекционными заболеваниями, если они не находятся в стадии обострения; и даже подросткам до 18 лет, естественно, с согласия родителей.

Более того, сейчас я бы советовал одновременно ставить сразу две прививки – и от ковида, и от гриппа. Их совместимость уже доказана. Полноценный иммунитет формируется примерно через 45 дней после вакцинации.

И, конечно же, продолжайте соблюдать **меры профилактики и безопасности**. В чём они выражаются? Остерегайтесь заболевших людей. Если рядом с вами кто-то чихает, кашляет или шмыгает носом, вполне вероятно, что у этого человека инфекция. Нужно отойти от него метров на 5-7. В транспорте пространство ограничено и недостаточно вентилируется, а значит, вирус в воздухе накапливается и распространяется быстрее, вероятность инфицирования увеличивается. В любом случае, если есть возможность, от вероятного источника заражения лучше держаться подальше.

Промывайте нос и полощите рот водой с солью. Когда «подозрительных» контактов избежать не удастся, это первое, что нужно сделать. Для этого можно использовать изотонический раствор, приготовленный самостоятельно, – из расчёта 1 г соли на 100 мл воды.

Не забывайте носить и менять маску. Чтобы не заразиться гриппом, ОРВИ и ковидом, нужно использовать средства индивидуальной защиты. Особенно, в местах массового скопления людей.

Далее. Правильно питайтесь и принимайте витамины. Рациональное питание – одно из важнейших составляющих крепкого иммунитета. Забудьте про фастфуд, не злоупотребляйте сладким и солёным. Максимально ограничьте потребление рафинированных продуктов. Пейте больше воды. В сутки необходимо получать не менее 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Причём 2/3 этого количества должна составлять чистая питьевая вода, остальное – суп, чай, кофе, компот и пр. От сладкой газировки лучше полностью отказаться. И ешьте как можно больше фруктов и овощей, богатых природными микроэлементами.

Соблюдайте правила личной гигиены. Тщательно мойте руки с мылом или протирайте влажными антибактериальными салфетками. Вы можете заразиться через обычное рукопожатие или прикоснувшись к тем же предметам, что трогали больные. Содержите ваш дом в чистоте, регулярно протирайте пыль, проводите влажную уборку.

Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая активность на свежем воздухе, занятия спортом укрепляют иммунитет и повышают ваши шансы в борьбе с простудой и вирусами. Помните, что силы сопротивления организма при гиподинамии резко снижаются.

Наконец, не злоупотребляйте алкоголем и не курите. Одним из главных составляющих хорошего иммунитета является искоренение вредных привычек. Эти убийцы здоровья являются причиной многих заболеваний, в том числе, простудных и вирусных, снижают работоспособность, резко сокращают продолжительность и качество жизни.

**Будьте здоровы!**

*ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края*