**Профилактики ОРВИ и гриппа**

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ зачастую оказывается неэффективной, поскольку не всегда производители вакцин способны предугадать мутацию циркулирующего вируса. Поэтому в качестве мер дополнительной профилактики гриппа и ОРВИ рекомендуется использовать некоторые препараты и лекарственные средства. О них вы сможете узнать из этого материала.

**Меры профилактики гриппа и ОРВИ**

Меры профилактики гриппа и ОРВИ включают в себя повышение защитных сил организма. После перенесенного гриппа, как известно, страдает иммунная система. Часто возникает повторное инфицирование бактериями или другими вирусами.

**Как быстро восстановить иммунитет?**Восстановить работу иммунной системы помогут любые витаминные комплексы, а также препараты, действие которых направлено на стимулирование иммунитета.

Чтобы справиться с интоксикацией в период болезни и после, нужно пить больше жидкости: соков, компотов, морсов и т. д. Пользу принесут также живые натуральные витамины, которые содержатся в свежих овощах, фруктах, зелени, проростках, кисломолочных продуктах.

**Профилактика ОРВИ заболеваний**

Профилактика ОРВИ заболеваний включает в себя и правила личной гигиены.

1. Если кто-то в семье начал чихать, не дожидайтесь, когда и у вас потечет из носа. Немедленно приступайте к профилактике.

2. Во время эпидемии гриппа желательно принимать аскорбиновую кислоту.

3. Профилактический курс лекарственных препаратов значительно снизит риск заражения вирусной инфекцией.

4. Если приходится ухаживать за больным членом семьи, то в течение 5 дней болезни защитите себя трехслойной марлевой маской. И обязательно проветривайте комнату не менее 2 раза в день, а можно и чаще.

**Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ**

Противовирусные препараты применяются для профилактики и лечения ОРВИ, гриппа. Эти средства призваны помочь иммунной системе противостоять инфекции.

**Средства для профилактики гриппа**

Для профилактики гриппа средства нужно выбирать еще более тщательно.

Самый распространенный отечественный препарат арбидол, к сожалению, не имеет научно доказанных исследований, хотя у россиян он считается эффективным противовирусным средством. Также замечено, что польза арбидола повышается, если применять его одновременно с кагоцелом.

Кагоцел стимулирует выработку у человека собственного интерферона в организме, способствуя, таким образом, борьбе с вирусом. Однако у детей до 6 лет препарат не применяется, так как может внести дисбаланс в несовершенную иммунную систему маленького ребенка.

Римантадин необходимо строго рассчитывать по весу, и он непосредственно защищает от вируса гриппа. Но это средство плохо влияет на печень.

Анаферон, агри, оциллококцинум, афлубин являются гомеопатическими препаратами комплексного действия и способствуют повышению защитных сил организма. Принимать их надо с осторожностью, потому как возможна индивидуальная непереносимость.