



Уважаемые коллеги!

Компания «Лаборатория Буарон», известный европейский производитель инновационных лекарственных препаратов, накануне эпидемического сезона 2009-2010 гг. напоминает о необходимости информирования населения о способах профилактики и лечения ОРВИ и гриппа.

ОРВИ - острые респираторные вирусные инфекции - составляют до 90% всех инфекционных заболеваний. Грипп входит в группу ОРВИ и вызывается вирусами гриппа, периодически распространяясь в виде эпидемий и пандемий. По данным Роспотребнадзора, в эпидемическом сезоне 2008-2009 гг. доля заболевших гриппом и ОРВИ среди населения больших городов в среднем составила 5,2% в сравнении с 4,2% в аналогичный период 2007-2008 гг. Согласно статистике каждый год ОРВИ и грипп переносят около 45 миллионов человек.

«Лаборатория Буарон» предлагает вашему вниманию перечень несложных советов, следуя которым, вы сможете защитить свое здоровье в опасный сезон эпидемических заболеваний 2009-2010 гг.

- **Вакцинация:** согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вакцинация против гриппа должна проводиться за 1,5-2 месяца до начала предполагаемой эпидемии. В выборе вакцины необходимо проконсультироваться с врачом.
- **Закаливающие процедуры:** поддержать защитные силы организма вам помогут воздушные и солнечные ванны, обтирание и обливание прохладной водой, ходьба босиком, пешие прогулки, ходьба на лыжах и множество других процедур. Главное – соблюдать основные принципы закаливания: систематичность, постепенность увеличения силы воздействия, последовательность и учет индивидуальных особенностей человека.
- **Соблюдение правил гигиены:** Как можно чаще мойте руки с использованием мыла, особенно после посещения общественных мест. В период эпидемий используйте антибактериальное мыло. Ежедневно принимайте душ или ванну и не реже одного раза в неделю мойтесь в бане или в ванне с горячей водой. Гигиена жилья также очень важна: поддерживайте в нем температуру 20-24 С, а влажность 30-45 %. Регулярно проветривайте помещения, а если есть возможность - держите форточку открытой. Не забывайте и о регулярной влажной уборке с использованием дезинфицирующих средств.
- **Профилактика для дыхательных путей:** следует 2 раза в день промывать передние отделы носа или смазывать их оксолиновой мазью.
- **Сбалансированное питание:** Основу питания должны составлять легкоусвояемые углеводы (каши, зерновой хлеб, крупы), клетчатка (свежие овощи и фрукты), кисломолочные продукты, обогащенные лактобактериями. Ограничьте количество жирной, жареной пищи, фастфуда и полуфабрикатов.
- **Витамины:** При необходимости (болезни, стрессы, беременность и т.д.) пищевой рацион нужно дополнять витаминами А, В6, В12, Е и С, а также микроэлементами – к ним относятся, например, цинк, железо, селен.
- **Прием препаратов для профилактики простуды:** В целях профилактики можно принимать по соответствующей схеме противопростудные препараты. Лучше выбирать средства, имеющие минимум противопоказаний и побочных эффектов. К ним относится, например, Оциллококцидум. Его можно принимать как для лечения,

Дополнительную информацию Вы можете получить в «Лаборатории Буарон» по телефону (495) 956-08-10, контактное лицо Елена Бровкина, e-mail E.Brovkina@boiron.ru, и PR агентстве Pro-Vision Communications по телефону (495) 221-69-12, контактное лицо Сауле Тайшанова, e-mail saule.taishanova@pvc.ru



так и для профилактики – плановой или экстренной, когда избежать контактов с больными не удастся.

.

Дополнительную информацию Вы можете получить в «Лаборатории Буарон» по телефону (495) 956-08-10, контактное лицо Елена Бровкина, e-mail E.Brovkina@boiron.ru, и PR агентстве Pro-Vision Communications по телефону (495) 221-69-12, контактное лицо Сауле Тайшанова, e-mail saule.taishanova@pvc.ru