**Герпес, держись подальше!**

Доказано, что вирус простого герпеса присутствует в организме 95% людей. Но как же неприятно появление этих зудящих прозрачных пузырьков на коже и слизистых. И это только первичные признаки.

Вне зависимости от типа герпеса, обязательно следует разобраться в причине, выступившей в качестве катализатора. Поэтому важно, чтобы и диагностикой, и лечением заболевания занимался врач.

Зато профилактика доступна всем. Важнейшим этапом в предупреждении возникновения герпеса на теле и губах является общее укрепление организма и его иммунной системы. Сюда можно отнести следующие факторы:

* применение иммуномодуляторов в осенне-зимний период;
* по возможности отказ от вредных привычек, таких как курение, распитие алкогольных напитков;
* ограничение сладостей, жирной, жареной, копченой пищи, фастфуда, полноценное, сбалансированное питание;
* здоровый сон;
* избегание стрессов и депрессии;
* подбор одежды согласно погодным условиям;
* соблюдение правил личной гигиены;
* использование контрацептивов во время половых актов.