

Грипп и ОРВИ! КАК защититься от болезни!

✓ соблюдать режим труда и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, не переохлаждаться, спать достаточное время и полноценно питаться;

✓ делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физической культурой. Адекватная физическая нагрузка улучшает кровообращение, организм насыщается кислородом, в результате в организме создается все больше иммунных клеток. Совершайте хотя бы ежедневные пешие прогулки. Их продолжительность должна составлять не менее 30 минут.

✓ правильно питаться, питание должно быть сбалансированным, содержать достаточное количество минералов, витаминов и иных полезных веществ, обогатить свой рацион аскорбиновой и лимонной кислотой (цитрусовые, яблоки, шиповник), селеном (каши, чеснок), витамином Е, марганцем, цинком и медью (орехи), железом (мясо, помидоры), йодом (морская рыба), фитонцидами (лук, чеснок). Фитонциды достаточно хорошо убивают вирусы. Так, в период эпидемии гриппа весьма полезно съедать 1-2 зубчика чеснока в день.

✓ пить побольше жидкости, речь идет не о кофе и газировке, а о травяных чаях, отваре шиповника, чае с медом и малиной, минеральной воде. Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).

✓ регулярно промывать нос, что поможет создать защитный барьер на слизистой, через которую в организм может проникнуть вирусы (два раза в день с мылом или настоем лука с медом) и снизить уровень патогенной микрофлоры на слизистых. Также рекомендуется полоскать горло растворами соды, фурацилина, ромашки. Полезно делать ингаляции с эфирными маслами (мята, сосна).

✓ использование ароматерапии - ингаляционное воздействие натуральных эфирных масел, обладающих выраженными бактерицидными, антисептическими, противовоспалительными свойствами, улучшающее качественный состав микрофлоры верхних дыхательных путей и их проходимость, повышающее местный иммунитет.

✓ использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (медицинские маски, респираторы) при нахождении в местах общего пользования.

✓ соблюдать гигиену рук, использовать кожные антисептики для обеззараживания.

Для сезонной профилактики ОРВИ и гриппа возможно

использование медикаментозных средств, действие которых направлено на защиту восприимчивого организма.

НО! Применение медикаментозных средств для профилактики гриппа и других ОРВИ не заменяет вакцинацию против гриппа, а является вспомогательным методом предупреждения заболевания.

✓ Сезонная профилактика медикаментозными средствами проводится в предэпидемический период с целью повышения устойчивости организма человека к респираторным вирусам во время максимальной вероятности заболевания и подразумевает прием противовирусных препаратов в течение определенного периода или всего эпидемического сезона.

✓ В случае контакта с больным гриппом, ОРВИ или при нахождении в очаге инфекции возможно проведение постконтактной профилактики, проведение которой рекомендовано в первые 48 часов после контакта с больным гриппом. Продолжительность приема препаратов колеблется от 2 дней при прекращении контакта с источником инфекции до 5 - 7 дней, если контакт сохраняется.

!!! Применение с профилактической целью противовирусных и иммуномодулирующих препаратов, должно проводиться строго по назначению врача и под его контролем.