**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Осенняя дождливая и ветреная погода обязательно несет за собой эпидемии ОРВИ и гриппа, причем подвержены этим инфекциям абсолютно все – и маленькие дети, и взрослые, и старики. Ежегодно вирусы мутируют, становятся более агрессивными и чаще вызывают осложнения у больных, поэтому естественно, что все задумываются о методах профилактики ОРВИ и гриппа.

Вирусы отличаются чрезвычайно заразностью и способностью поражать людей где угодно – в общественном транспорте, рынках, школах, детских садах, то есть там, где есть другие люди. Возбудители инфекции могут витать в воздухе, попадая в организм воздушно-капельным путем, или проникать на слизистые оболочки носоглотки во время разговора (контакта, поцелуя) с больным человеком или носителем. Что же нужно делать, чтобы снизить риск заболевания?

**Прививка: все за и против**

Вакцинация является специфическим методом профилактики гриппа, аденовируса и острых респираторных инфекций, так как стимулирует в организме привитого выработку антител – антигенов, которые будут защищать человека, уничтожая вирусы при их попадании на слизистые оболочки. Казалось бы, что вакцинация против гриппа является лучшим методом профилактики вирусных инфекций, однако этот способ имеет ряд своих недостатков:

* прививку нужно сделать за несколько месяцев до начала повальной эпидемии, чтобы организм успел выработать антитела, в противном случае вакцинация будет не эффективной;
* прививку можно делать только в период полного здоровья – при введении препарата больным или ослабленным лицам велик риск развития серьезных осложнений.

К сожалению, не все люди вовремя задумываются о профилактике гриппа и ОРВИ и не считают прививку необходимостью – именно поэтому ежегодно возрастает число заболеваемых.

**Народные средства для профилактики гриппа и простуды**

В целях предотвращения простуды и гриппа совсем не обязательно бежать в аптеку и скупать все разрекламированные препараты – в каждом доме найдутся природные «антибиотики» и иммуностимуляторы, которые помогают укрепить организм и повысить его сопротивляемость к инфекции:

* мед – является кладезем микроэлементов, витаминов и биологически активных веществ, которые благоприятно воздействуют на иммунитет. Для профилактики простуды и гриппа, а также для общего укрепления организма по утрам натощак следует съедать 1 чайную ложку меда, запивая стаканом теплой воды. Мед является высоко аллергенным продуктом, поэтому при склонности к аллергическим реакциям или индивидуальной непереносимости продукта такой метод не применяется;
* чеснок и лук – это природные антибиотики, в состав которых входит большое количество фитонцидов – веществ, губительно влияющих на вирусы и бактерии. Если вы не любите вкус чеснока и лука или не хотите, чтобы от вас неприятно пахло, нарежьте продукт мелко в тарелку и расставьте по всей квартире – этого будет достаточно, чтобы уничтожить вирусы в помещении;
* лимоны, апельсины, грейпфруты – содержат большое количество витамина С в составе и усиливают сопротивляемость организма к инфекциям при регулярном употреблении. Цитрусовые могут вызывать аллергические реакции, поэтому не всегда могут использоваться для профилактики гриппа и укрепления иммунитета, особенно у маленьких детей;
* эфирные масла – их используют в аромалампах для ароматизации помещения и уничтожения в воздухе вирусов и бактерий. Эвкалиптовое масло, апельсиновое, лимонное, пихтовое, масло чайного дерева обладают выраженным антисептическим и противовирусным эффектом и могут успешно применяться для профилактики гриппа и острых респираторных инфекций.

**Общие рекомендации по профилактике гриппа**

**Ватно-марлевая повязка**

В период эпидемий гриппа и ОРВИ рекомендуется носить ватно-марлевую повязку или защитную маску, которую можно купить в аптеке. Маску следует носить в местах скопления большого количества людей, особенно поликлиниках, куда за помощью обращаются больные, также обязательным является ношение повязки заболевшему человеку, чтобы при кашле и разговоре он не распространял инфекцию. Повязка или маска выполнена из нескольких слоев, каждый из которых задерживает в себе микроскопические частички слюны, в которых могут присутствовать вирусы. Для того чтобы маска действительно защищала важно регулярно ее менять и делать это не реже, чем 1 раз в 2 часа – в противном случае все вирусы и микробы, которые оседают в слоях повязки, будут активно размножаться под действием тепла дыхания и попадать в дыхательные пути при вдохе.

**Гигиена рук, тела, одежды**

Никому из нас не приходится рассказывать о том, как важны гигиенические процедуры для поддержания здоровья человеческого организма. Вирусы гриппа и другие опасные возбудители инфекций часто попадают в организм через грязные руки. Например, для заражения гриппом достаточно потереть глаза немытыми руками или поковырять в носу. Для профилактики простуды и вирусных инфекций следует тщательно соблюдать правила гигиены – мыть руки с мылом после прогулки, посещения туалета и перед едой, ежедневно принимать душ.

Также важно переодеваться в домашнюю чистую одежку по приходу с прогулки или магазина – это поможет снизить вероятность заболевания.

**Использование солевых растворов**

Уменьшить вероятность заболеваемости гриппом и простудой в сезон эпидемий помогут солевые растворы, которыми обычно промывают нос или полощут горло. Слабосоленый раствор вымывает вирусы и бактерии с поверхности слизистых оболочек носоглотки и поддерживает оптимальный уровень их увлажненности, что тоже повышает местную иммунную защиту.

**Проветривание и уборка помещения**

Проветривание и ежедневная влажная уборка помещения существенно уменьшает количество вирусов и бактерий в воздухе, однако не могут на 100% гарантировать защиту от гриппа, к тому же источником заражения является больной человек или носитель, поэтому целесообразнее будет не контактировать с таковыми или надевать защитную маску.

Большое значение играют прогулки на свежем воздухе, конечно, подальше от автомагистралей и скопления людей. Гулять можно в любую погоду – это укрепляет иммунитет, однако при дожде и пронизывающем ветре от прогулки лучше отказаться, чтобы не переохлаждать организм.

**Питание и образ жизни**

Человек, который питается однообразно и скудно, больше подвержен атаке вирусов, и риску заболеть гриппом, чем тот, который получает с продуктами питания все необходимые микроэлементы и витамины. Для повышения защитных сил организма важно ежедневно употреблять свежие сезонные овощи и фрукты, зелень, мясо, молочную продукцию (творог, сыр, молоко, кефир, сметана), рыбу, кашли и хлеб. Как правило, этого достаточно для обогащения организма всеми необходимыми веществами и нормальной работы органов и систем.

Также важно вести активный и подвижный образ жизни – ежедневно делать утреннюю гимнастику, бывать на свежем воздухе, принимать водные процедуры. Закаливание можно начинать с первых дней жизни ребенка – оно заключается в ежедневном купании малыша, воздушных ваннах, массаже, прогулках в любую погоду.

Для взрослого человека закаливание лучше проводить постепенно, начиная с растираний тела мокрым махровым полотенцем или обливанием ног прохладной водой. Постепенно можно снижать градус воды и обливать большие участки тела.

**Профилактика гриппа и ОРВИ – это продолжительный и упорный труд, которым следует заниматься на протяжении всей жизни, а не только в периоды эпидемий. Сбалансированное полноценное питание, отсутствие вредных привычек, физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе существенно сокращают риск заболеваний в осенне-зимний период.**