10 способов защитить себя от гриппа.

Ежегодно сотни тысяч людей по всему миру болеют **простудными заболеваниями и гриппом**. Распознать и вылечить эти недуги для современной медицины не составляет труда, но врачи по-прежнему призывают всеми силами защищаться от **гриппа**, ведь любая болезнь не проходит бесследно. Особенно опасны серьезные осложнения, возникающие на фоне гриппа, в основном у пожилых людей, детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

Как же уберечься от заражения?

Самой надежной защитой от гриппа является вовремя сделанная п**рививка. Вакцинация против гриппа** проводится е**жегодно: начинается в конце лета** (как правило, с сентября по ноябрь) и **заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели** до начала эпидемиологического подъема заболеваемости. Помимо вакцинации существует целый ряд простых и полезных **профилактических мер**, соблюдение которых помогает существенно снизить риск возможного развития ОРВИ и гриппа:

Способ 1. Чаще мойте руки.

Эта простейшая часть личной гигиены — отличное профилактическое средство против заражения микроорганизмами, которые вызывают простудные заболевания. **Вирусы ОРВИ и гриппа** передаются **воздушно-капельным путем**, но затем они могут осесть буквально на любой подходящей поверхности. Поэтому дверная ручка, перила, стол, телефонная трубка могут стать настоящим рассадником самых разных вирусов, особенно в местах общего пользования. С поверхностей вирус попадает на руки здорового человека, а затем ему достаточно коснуться лица, например, почесать нос — и можно смело бежать к врачу за больничным. Поэтому очень важно **часто и тщательно мыть ладони с мылом.**

Способ 2. Избегайте мест скопления людей.

К ним относятся торговые центры, концерты, цирк, массовые мероприятия и т. д. Это правило касается в первую очередь тех периодов, когда наблюдается повышение заболеваемости респираторными инфекциями. **Во время эпидемий** концентрация патогенных микроорганизмов в закрытых помещениях очень велика, и шанс заразиться значительно возрастает.

Способ 3. Кушайте больше полезных продуктов.

Фрукты и ягоды в январе-феврале - заморские гости длительного хранения и вряд ли станут источником витаминов и антиоксидантов. Поэтому налегайте на **сезонные продукты**, то есть те, которые для хранения не нуждаются в обработке консервантами. Морковь, редька, квашеная и свежая капуста, цитрусовые, зимние ягоды (клюква, брусника) - в них витаминов будет побольше, чем в ярких помидорах и перцах. Не забывайте, что крупы и бобовые, орехи, растительные масла (оливковое, льняное и др.) - тоже источники полезных **витаминов группы В, витаминов А и Е** - то есть признанных антиоксидантов, очень важных для иммунитета. Кроме того, в холодное время года организм остро нуждается в **витамине Д**, который вырабатывается в основном только под действием солнечного света, но зимой света очень мало. Поэтому добавляйте в свой рацион печень трески, говяжью печень, жирную морскую рыбу и кисломолочные продукты — они являются источниками **витамина Д**. А также чаще употребляйте в пищу лук и чеснок, они содержат **фитонциды** (растительные антибиотики).

Способ 4 . Пейте достаточное количество воды.

В ежедневном рационе должно присутствовать достаточное **количество жидкости**. Пересушенные слизистые оболочки предельно восприимчивы к инфекциям. Поэтому их увлажнение, в том числе и изнутри, поможет избежать простуды и гриппа даже в период эпидемии. Пейте не менее **2,5 литров жидкости в день**. Это может быть негазированная вода хорошего качества, любые чаи (но зеленый предпочтительнее), соки, причем лучше пить не концентрированные, а разбавленные минеральной водой. Кроме того, регулярно орошайте слизистые носа **изотонической водой** или увлажняйте воздух в доме и офисе с помощью **приборов-испарителей**.

Способ 5. Больше двигайтесь.

Физическая нагрузка - один из непременных факторов формирования **крепкого иммунитета**. Известно, что ежедневные 45-минутные занятия спортом вдвое снижают риск заражения ОРВИ и гриппом. Для пользы тела можно также танцевать, плавать или хотя бы просто гулять по зимнему парку.

Способ 6. Спите, сколько хочется.

Нехватка сна подрывает иммунитет сильнее, нежели дефицит витаминов или сильный стресс. Если мы спим **меньше 7 часов в сутки**, резко падает уровень **лейкоцитов** - клеток-защитников в крови, и риск заразиться ОРВИ и гриппом значительно возрастает.

Способ 7. Избегайте переохлаждения организма, поскольку при этом сильно ослабляется

местный иммунитет. Следите за тем, чтобы ваши голова и ноги не мерзли, поскольку именно через эти части тела в основном уходит тепло. Если чувствуете, что замерзли, то обязательно примите горячую ванну, душ, или разогрейте себя самомассажем.

Способ 8. Не контактируйте с больными людьми.

Старайтесь избегать тесного и/или продолжительного контакта с человеком, который **болен гриппом или ОРВИ**. Если больной человек живет с вами, выделите для него отдельную комнату в доме и при уходе соблюдайте расстояние **не менее 1 метра от него**, а также **надевайте маску** или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Регулярно **(до 4-х раз в день)** проветривайте помещение, сохраняйте чистоту - как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Способ 9. Откажитесь от вредных привычек.

Алкоголь, табак - главные **разрушители** стенок сосудов, мочеполовой, нервной, эндокринной и других систем. Люди, злоупотребляющие алкоголем, более подвержены как инфицированию, так и вторичным осложнениям после инфицирования. По статистике, заядлые курильщики, болеют простудой тяжелее и чаще. Даже, если вы пассивный курильщик, то есть находитесь в окружении курящих людей, ваша **иммунная система под прицелом**. Курение сушит слизистую носа и парализует реснитчатый эпителий, выстилающий слизистые оболочки носа и легких. Благодаря их волнообразным движениям, вирус вымывается из носа. Специалисты утверждают, одна сигарета парализует реснитчатый эпителий **на 30-40 минут.**

Способ 10. Не распространяйте грипп!

Если вы всё-таки заболели, стоит позаботиться о том, чтобы не заражать других людей. Лучше остаться дома**,** это сократит продолжительность заболевания, позволит избежать грозных осложнений и уменьшит количество людей, которых вы можете заразить. Кашляйте и сморкайтесь, прикрывая рот и нос платком (лучше иметь под рукой одноразовый и выбрасывать его сразу после использования). Кроме того, рекомендуется регулярно обрабатывать поверхности рук **спиртосодержащими дезинфицирующими средствами**.

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах обратитесь к врачу. Соблюдайте постельный режим и все предписанные врачом назначения. А также помните о том, что грипп и его последствия легче предупредить, чем лечить. **Сделанная вовремя прививка - залог Вашего здоровья и здоровья Ваших близких.**

Филиал ФБУЗ «ЦГ и Э в РО» в г.Ростове-на-Дону.