

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

**Каждую осень и зиму мы ждем очередной эпидемии гриппа. Существует много разновидностей этого опасного заболевания, поэтому мы болеем им вновь и вновь.**

Если у вас повысилась температура тела, появились обильное потоотделение, слабость, светобоязнь, головная боль, боль в горле, болезненный кашель, насморк, ломит мышцы и суставы, следует обратиться к врачу.

Распространено мнение, что грипп - это обычная болезнь; люди болеют ею каждый год, и ничего страшного не происходит. Как ни печально, грипп иногда приводит к смертельному исходу. Смерть при гриппе наступает от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), легочных осложнений (пневмония, эмпиема плевры), сердечной или сердечно-легочной недостаточности. Основная опасность гриппа - это риск развития постгриппозных осложнений: бактериальной пневмонии, ринита, синусита, бронхита, отита, осложнений со стороны сердечнососудистой системы, мышечных осложнений, обострений хронических заболеваний. Поэтому

профилактика гриппа, позволяющая избежать или смягчить такие последствия, более чем актуальна.

Существует много способов профилактики гриппа, но самой эффективной защитой все-таки является вакцинация (прививка). Попадая в человеческий организм, разрушенные частицы вируса гриппа не могут нанести серьезного вреда, зато иммунная система организма распознает их и начинает вырабатывать антитела, которые надолго повышают иммунитет.

Также следует начинать с самого обычного, простого и столь необходимого для здоровья - дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где вы находитесь. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Ежедневно обтирайтесь прохладной водой, постепенно понижая ее температуру. Промывайте рот и нос водой каждое утро. В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театр), не пользоваться общественным транспортом.

При заболевании родственников по возможности изолируйте их в отдельную комнату. Чаще мойте руки с мылом, особенно если только что пришли с улицы.

Применяйте марлевую повязку. Действует марлевая повязка как механический барьер на пути вируса к вашему организму, и поэтому долго носить ее не рекомендуется, так как вскоре она сама становится источником инфекции. Если вы решили прибегнуть к этому методу защиты от гриппа, меняйте повязки чаще, иначе пользы не будет.

В период гриппа необходимо принимать витамины. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Лучше принимать натуральный витамин С: шиповник, клюкву, бруснику, черную смородину, цитрусовые, квашеную капусту.

Большое значение в профилактике гриппа имеют препараты, включающие в себя интерферон. Готовый интерферон содержится в лекарствах «Реаферон», «Гриппферон» (капли в нос), «Виферон» - в форме ректальных свечей и интраназальной мази (для носа). Достаточно утром нанести мазь на слизистую носа, чтобы защититься от гриппа на целый день.

Оксолиновая мазь - старое проверенное средство, действенно при различных инфекциях. Эта мазь обладает противовирусным и антибактериальным действием и защитит вас дома, на улице и в транспорте. Просто смажьте ноздри оксолиновой мазью и дышите носом.

Для профилактики гриппа можно применять по 2-3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий.

А самое главное - при первых симптомах недомогания обратитесь за медицинской помощью.

**Соблюдайте все рекомендации и будьте здоровы!**