

## **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ уносят в течение всей нашей жизни суммарно около 1 года. Человек проводит эти месяцы в недейтельном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Грипп и ОРВИ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ.

### **Общегигиенические средства:**

1. Самым простым и доступным средством для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако стоит отметить, что это не достаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.
2. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.
3. Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом почти невозможно.

### **Общеукрепляющие меры:**

1. Закаливание - важнейший метод профилактики респираторных инфекций в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, в том числе гриппа, то снизить чувствительность к нему ребенка.
2. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.
3. Чеснок. Его хорошо применять для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубок чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает употребление репчатого лука.

4. Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, нежели затраты на медикаментозные средства.

#### **Дополнительные меры:**

1. Туалет носа: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
2. Полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды, ромашки.
3. Промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.
4. Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.
5. Ингаляции в течение 2-3 минут - в 300 - граммовую кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта, или 2-3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

### **КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?**

Иммунитет – естественная защита нашего организма. День и ночь он борется с бактериями и вирусами, выводит токсины и уничтожает чужеродные клетки. Но, к сожалению, даже самую сильную иммунную систему могут разрушить стресс, плохая экология, неправильный образ жизни, дефицит витаминов и перенапряжение. Если хочешь быть здоровым, с детства приучайся следить за своей физической формой. Свежий воздух, физические упражнения, правильный режим дня и сбалансированное питание – главные союзники сильного иммунитета. Следи за рационом. Особенно важны в рационе белки, витамины и минералы. На твоём столе регулярно должны появляться дары моря, мясо, рыба, яйца, крупы, молочные и кисломолочные продукты, свежие овощи фрукты и ягоды. Чипсы, газированная вода, красители и консерванты не содержат никаких полезных для организма веществ, а вредных – сколько угодно.

1. Больше двигайтесь. Наиболее эффективны занятия спортом, прогулки на свежем воздухе. Для хорошего самочувствия важны положительные эмоции, поэтому в выходные и на каникулах надо проводить время, как можно разнообразнее: кататься на лыжах, общаться с друзьями и детьми, все что угодно, лишь бы не хандрить и не лежать на диване.
2. Установите четкий режим бодрствования и отдыха. Для крепкого иммунитета нужен полноценный отдых. Нельзя экономить время за счет сна.
3. Соблюдайте правила личной гигиены. Не забывайте мыть руки с детьми перед едой, проветривайте комнату, регулярно проводите влажную уборку в квартире.
4. Если вы или ваш ребёнок часто болеете, не занимайтесь самолечением, отправляйтесь на прием к врачу. Только врач может определить причину сбоев в работе организма и назначить лечение.
5. Работайте над воспитанием у детей привычки к здоровому образу жизни. Будьте для вашего ребёнка примером.
6. Закаляйте. Закаливание действительно повышает защитные силы организма, но только в том случае, если проводится правильно.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**