



Внимание: грипп!

Как защитить себя и своих близких

Все вокруг болеют? Ежедневно СМИ сообщают о новых вспышках **гриппа**. Не отчаивайтесь, меры, которые могут снизить риск заражения, несложны и хорошо Вам известны, следует просто регулярно уделять им внимание.



Если возможности позволяют — сократите поездки в переполненном транспорте (особенно в час пик), ограничьте посещение развлекательных многолюдных мероприятий.



Необходимые покупки можно делать заранее, когда вечернего аншлага еще нет.



Проводите больше времени на воздухе! Прогулка пешком от метро до работы не только полезна для физического состояния, но и уменьшает шансы «подцепить» вирус: увлажненный прохладный воздух для вируса губителен.



Оптимально: поддержание температуры в помещении около 20–21°C и влажность более 50%. Обязательно частое проветривание и влажная уборка, можно использовать современные увлажнители воздуха.



Если Вы вынуждены контактировать с больным человеком, на нем и на Вас обязательно должна быть защитная одноразовая маска, она предупреждает распространение частиц слюны или мокроты при разговоре, чихании или кашле.



- Во время эпидемии избегайте поцелуев или объятий, даже если очень хочется приласкать заболевшего ребенка! Оставьте такое проявление чувств «на потом», когда он поправится и Вам ничего не будет угрожать. Даже банальные рукопожатия несут угрозу: на человеческих руках вирус гриппа чувствует себя вполне уютно. Старайтесь не касаться лица, и тем более, рта и носа — не облегчайте вирусу жизнь.



- Чаще мойте руки, всегда имейте с собой и давайте детям в садик или школу дезинфицирующие салфетки, заведите для заболевшего индивидуальную посуду и столовые приборы!



- Учитесь и учите детей «правильно» чихать и кашлять: если носового платка или салфеток под рукой нет, следует при чихании или кашле согнуть руку в локте, используя этот прием как своеобразный «барьер» для распространения вирусов.

Естественная защита от гриппа и ОРВИ

И, наконец, самое важное:

Поскольку вирусы всегда попадают в организм через нос при дыхании, «остановить» их можно именно на этом уровне! Удаление **вируса**

со слизистой оболочки, ее увлажнение и восстановление является надежным препятствием для дальнейшего размножения вирусных частиц. Это особенно важно при выходе из помещения с сухим воздухом и попадании в переполненное людьми помещение (метро, общественный транспорт, магазин и проч.)

Слизистая оболочка носа — главный барьер на пути вирусов и бактерий!

Природа предусмотрела естественную защиту от гриппа: слизистая оболочка носа в норме защищает организм от проникновения вирусов или бактерий благодаря постоянному увлажнению и подогреванию вдыхаемого воздуха и удалению любых инородных частиц, попавших на ее поверхность. Если слизистая «пересушивается», на ней появляются микротрещины и повреждения и возникает застой слизи. Брешь в естественной «преграде» способствует проникновению вируса, его последующему усиленному размножению и развитию инфекции. Однако не только повышенная сухость воздуха способствует разрушительной деятельности вируса. Косвенно попаданию вируса в организм способствуют и разнообразные лекарства, применение которых приводит к пересушиванию слизистой оболочки. Регулярное увлажнение и удаление с поверхности

слизистой вирусных частиц обеспечивает необходимый защитный эффект: уменьшает риск проникновения вируса в организм и восстанавливает поврежденную структуру слизистой оболочки.



«Популярные» средства для профилактики гриппа и ОРВИ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

Важно! даже вакцинация способна лишь снизить риск заболевания или обусловить более легкое его течение. Кроме того, к проведению вакцинопрофилактики существуют определенные противопоказания.

Помните: никакие «бабушкины» средства (лук или чеснок), а также таблетки или порошки не способны защитить от вируса гриппа, если в крови нет защитных антител к нему. Эти самые антитела появляются только в двух случаях: если человек переболеет данным типом гриппа, либо привьется от него. Кроме того, использование синтетических препаратов с недоказанной эффективностью, к которым относится большинство противовирусных средств и т.н. «иммуномодуляторов», дает дополнительную лекарственную нагрузку на организм, что особенно нежелательно у детей и людей из «группы риска».