



Грипп — тяжёлая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. «Грипп» переводится с французского как «схватывать, царапать», и если вы хоть раз испытывали на себе эту болезнь, то понимаете, почему он получил такое название. Вообще, грипп, ОРЗ и ОРВИ — болезни, которые изначально вызываются разными вирусами и отличаются и симптоматикой, и протеканием болезни.

Профилактика гриппа и ОРВИ

Меры по профилактике гриппа делятся на две категории — специфические и неспецифические.

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ направлена на блокирование заражения именно вирусами гриппа и ОРВИ.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ включает общие меры по предотвращению распространения различных респираторных заболеваний, необязательно вызванных вирусами.

Основными методами профилактики являются:

- прием противовирусных препаратов,
- прием иммуномодулирующих препаратов,
- вакцинация
- ношение масок,
- диета,
- закаливание и укрепление организма гигиена,
- избегание мест скопления людей во время эпидемий.

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание можно предупредить ещё до его начала.

В большинстве случаев вирусы гриппа и ОРВИ распространяются воздушно-капельным путем. Многие люди не подозревают, что вирусы могут сохраняться и на окружающих нас предметах и поверхностях в течение нескольких часов. Поэтому при эпидемии гриппа для профилактики заражения необходимо поддерживать необходимую чистоту в доме и соблюдать личную гигиену. После прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом. Также желательно регулярно полоскать рот и горло растворами соды. Промывания полости носа также могут служить дополнительной гарантией предохранения от вирусов. Марлевая повязка — тоже хорошая профилактика гриппа. Если, конечно, вы часто ее меняете — лучше каждые 3-4 часа. Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание – это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний.

Следует соблюдать:

- сбалансированную диету,
- употреблять в пищу достаточное количество витаминов, а именно витамина С.
- распорядок дня и отдыха, ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений это залог сильного иммунитета.

Увлажняйте воздух в помещении, где вы находитесь долгое время, в том числе и у себя дома. Сухой воздух травмирует слизистую носа, и она перестаёт выполнять свои защитные функции. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. В тёплом и сухом воздухе вирусы размножаются особенно быстро. Нейтрализовать и уменьшить концентрацию их в воздухе помогут проветривания: в течение 10-15 минут каждые 1-2 часа открывайте форточку и выходите из комнаты. Избегайте переохлаждения, особенно замерзания и ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться. Регулярно стирайте все вещи, которые попадают вместе с вами в общественные места, особенно в период эпидемий, в том числе и верхнюю одежду, так как вирусы могут достаточно долго храниться на ней. Обязательно высыпайтесь! Ведь именно ночью наиболее активно вырабатываются интерфероны — защитники организма от чужеродных микроорганизмов. Занимайтесь спортом, физическая активность и хорошее настроение спасают от стрессов и болезней.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе, где заразиться гриппом практически невозможно.

Предотвратить болезнь гораздо легче, чем потом её лечить. Только комплексный подход к профилактике поможет не допустить развитие у вас **этих** заболеваний.