

## 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 прививка. **Вакцинация против гриппа** проводится ежегодно: **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. Чаше 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

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ "ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ" В ГОРОДЕ САЛЬСКЕ**

(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 **витаминах 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 неперенных 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

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ "ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ" В ГОРОДЕ САЛЬСКЕ**

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. 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.

***Способ 10. 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 ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ "ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ" В ГОРОДЕ САЛЬСКЕ**

## Как прожить зиму без насморка?

Осень и зима – время простудных заболеваний, одним из первых проявлений которых является насморк.

Если в этот период соблюдать рациональный режим жизни и дополнить его закаливающими процедурами, то у вас появится реальная возможность избежать этих неприятностей.

Начинаем утро с мини – физкультуры и мини- закаливания. Проснувшись, откиньте одеяло, подушку, несколько раз как следует потянитесь и сделайте по 3 – 4 физических упражнений. Затем, не одеваясь, пробежкой отправляйтесь в ванную. После умывания прохладной водой, оботрите тело мокрым полотенцем и в течение 1 минуты сделайте легкие гимнастические упражнения на основные группы мышц шеи, рук, ног и туловища. Не забудьте при умывании хорошенько освободить нос и промыть ноздри туалетным мылом, горло прополощите водой из крана. Если есть возможность, примите контрастный душ.

В меню завтрака должно быть мясное блюдо (для повышения иммунитета), горячий чай или кофе с лимоном, фрукты или овощи, богатые витамином С. Закончить завтрак можно таблеткой поливитаминов.

До выхода из дома продумайте свой гардероб, который должен соответствовать погоде.

Излишне теплая одежда и обувь не защитят от простуды. Наоборот, перегревание и повышенная потливость будут способствовать заболеванию. Однако и другая крайность — одеться легко, не по погоде, промочить ноги — может легко привести к простуде.

Нужно приучить себя делать вдох через нос, не разговаривать и не курить на ветру. Часть пути лучше пройти пешком. Это дополнит или заменит вам утреннюю зарядку.

Во время работы не забывайте регулярно проветривать помещение, совмещая это с производственной гимнастикой, что особенно необходимо тем, кто весь день проводит за компьютером. Но при этом следует избегать сквозняков и контактов с заболевшими коллегами.

Очень полезна получасовая прогулка после работы, которая компенсирует вам недостаток физической нагрузки.

Придя домой не забудьте очистить верхние дыхательные пути от пыли и микробов, которые скопились в них за день. Промойте хорошенько ноздри, прополощите горло (отваром трав, раствором морской соли с йодом и др.). Это укрепит слизистую оболочку ротоглотки и повысит ее устойчивость к холоду.

Если утром вы не успели принять душ, это можно сделать после работы. Сначала гигиенический душ, затем контрастный душ, попеременно чередуя холодную и горячую воду. Вытирание махровым полотенцем совместите с самомассажем тела. Если принять душ не удастся, можно ограничиться контрастными ванночками для ног, для этого надо иметь 2 таза с горячей и холодной водой. Ноги после этого насухо вытрите и промассируйте.

Ужин должен состоять из рыбных, молочных продуктов, овощей и фруктов. Побольше употребляйте в этот период года чеснока, лука, хрена, квашенной капусты и других продуктов, богатых фитонцидами и витаминами. Не забудьте перед сном проветрить помещение и хотя бы в одной из комнат оставить на ночь открытой форточку.

Если вам удастся выдержать такой распорядок дня, то у вас есть возможность осень и даже зиму провести без насморка.

А вот чтобы не заболеть гриппом, этого будет недостаточно.

**Чтобы защитить себя от гриппа надо обязательно осенью сделать прививку!**

**Тогда никакая зима вам не страшна!**

**Будьте здоровы, живите без простудных заболеваний и гриппа!**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ "ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ" В ГОРОДЕ САЛЬСКЕ**