**Грипп и острые респираторные инфекции.**

**Как защитить себя и других?**

Острые респираторные инфекции и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. В течение двух тысячелетий вирус гриппа неоднократно вызывал эпидемии пандемии, уносившие жизни сотни тысяч и миллионов людей. В настоящее время есть множество специфических и неспецифических методов профилактики ОРИ и гриппа, которые позволяют не только ограничить распостранение инфекции, но и эффективно её лечить, предупреждая развитие осложнений и неблагоприятного исхода заболевания. Заразиться ОРИ и гриппом легко- при контакте с больным человеком. Вирусы с мельчайшими капельками слюны распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

**Основные рекомендации для населения**:

- укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, введите в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.

Надёжным союзником в борьбе с гриппом являются витамины группы С,А и группы В, содержащиеся в комплексах « Гексавит», « Ренит», «Декамит», «Ундевит», сиропе шиповника.

Особенно полезно морковь и тыква(т.е оранжевые овощи), лук, чеснок ( содержат фитонциды). Очень эффективен в борьбе с гриппом свежезаваренный зелёный чай, напитки из клюквы и чёрной смородины. Витамин С способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также в цитрусовых и киви.

- принимайте противовирусные препараты; достаточно хорошим профилактическим эффектом обладает оксолиновая мазь ( она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых, так и у детей: один- два раза в день смазывают слизистую носа в течение 20- 25 дней).

-соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно кашля и чихания, возвратившись с улицы;

- регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку. Энергичное проветривание в течении 10-15 минут на 85- 90 % уменьшает концентрацию патогенных вирусов;

- обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.

Наукой доказано, что если человек подавлен, расстроен, пребывает в депрессии , то его организм уязвим для всех болезней, в том числе для вирусов гриппа.

**Запомните!** Небезопасный, на первый взгляд, грипп может представлять серьёзную опасность для любого человека, так как его вирус способен нарушить работу многих органнов и систем, опасен своими осложнениями. Особенно опасен грипп для детей и стариков, для тех, кто страдает какими- либо хроническими заболеваниями.

**Профилактика:**

- ограничение посещения мест большого скопления людей;

- соблюдение правил проживания и культурного отдыха;

- тщательное мытьё рук с мылом или протирание спиртосодержащими средствами, использование одноразовых полотенец;

-реже прикасаться к носу и глазам;

-чихать только в рукав или локоть, а не в ладонь;

-не пользоваться общественными телефонами;

-мазать в носу мазью( оксолиновая, борная герпевир, и др);

-принимать витамин С или фрукты и овощи их содержащие;

-принимать большое количество жидкости, морсы с мёдом, клюквой, отвар трав и др;

-принимать препараты, повышающие иммунитет( эхиноцея, эстифан, и др;

-придерживаться здорового образа жизни :полноценный сон, «здоровая» пища, физическая активность;

-незамедлительно обратиться к врачу, как только появились первые симптомы или лёгкое недомогание.

**И если всё же избежать гриппа ( или другого ОРИ) вам не удалось, то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обратиться к специалистам, все лекарственные препараты применять только по назначению врача и ни в коем случае не « переносить инфекцию на ногах!»**

**Помните Ваше здоровье – в ваших руках, а своевременное обращение к специалисту- залог успеха его сохранить!!!**