

Как не заразиться гриппом? (профилактические мероприятия против гриппа)

1. **Исключать места большого насыщения людьми**, включая театры, кинотеатры, детские мероприятия.
2. После прогулок, поездок на метро или в другом автотранспорте нужно **всегда мыть руки с мылом**, а по возможности, вне дома очищать руки салфетками, дезинфицирующими гелями. Солевыми растворами можно **промывать нос**, а перед выходом на улицу можно **смазывать носовые слизистые оксолиновой мазью**. Такие барьерные методы могут быть эффективными.
3. Вирус гриппа считает одним из самых заразных болезней в пятерке основных. К слову сказать, Эбола уступает вирусу гриппа в масштабности заражения и сложности течения. Поберегите близких родственников, коллег и друзей. На время **отмените походы в гости, встречи и другие визиты, если по вашим ощущениям складывается, что вы скоро заболете**.
4. **Ношение марлевых повязок не уберезет от заражения вирусом гриппа**, так как его размеры настолько маленькие, что пористая марлевая поверхность не станет препятствием для их проникновения. **Надевать повязку целесообразно в местах общественного оживления**, при необходимости постоянных контактов с людьми. Ношение маски на улице не имеет смысла, так как **заражение на открытом воздухе практически исключено**.
5. **Вентиляция (проветривание) помещения** жилого и нежилого должна войти в обязательный перечень профилактических мер во избежание заражения вирусом. Свиной грипп не выносит холода, но с радостью размножается в сухих теплых помещениях без должной вентиляции.
6. Кушать и пить нужно все то же, что обычно, потому что меню против вируса не существует. **Едой и питьем можно лишь усилить защитные функции организма** и создать профилактический барьер к заражению вирусами гриппа. К таким продуктам можно отнести следующие:
 - Продукты **кисломолочного производств** (тан, кефир, айран, йогурты и прочее);
 - Плодовые **фрукты цитрусовой группы**. Они поднимают настроение, витамин С и содержание в них пектина устраняет слизь и мокроту из легочной системы, помогают в работе сердцу;
 - **Фруктовые и ягодные морсы без добавления сахаров** и его заменителей (ягоды черной и красной смородины, клюквы, брусники, черники);
 - **Применение в пищу натуральных белковых продуктов** хорошо усвоятся в организме и укрепят работу сердечной деятельности (рыбные продукты, мясо крольчатины, курицы, индейки, куриное яйцо и прочие).

Памятка: защита от свиного гриппа

Защищаться от гриппа нужно как индивидуально, так и всем миром, как только обнаруживается новый опасный вирус!



1. Вакцинирование.

▪ Вакцина не дает гарантии, что привитый пациент не заболеет: она защищает от нескольких штаммов сезонного гриппа, а угадать, какой из них будет в этом году, разработчики не могут, плюс сами вирусы мутируют. Но все же у вакцинированных граждан меньше шансов заболеть, и даже если это случится, грипп обычно переносится легче.

▪ Делать прививку надо до эпидемии, а не в ее разгар, и если человек уже заболел. (Сейчас скорее всего прививку делать уже бесполезно).

2. Ношение маски.

▪ Ее обычно носят здоровые, но чтобы не заразить окружающих здоровых людей, носить маску нужно больному человеку.

▪ Для здоровых маска остается средством профилактики гриппа: надевать ее нужно при посещении общественных мест (в транспорте, поликлинике, магазине).

3. Гигиена.

Хоть вирус и передается воздушно-капельным путем, косвенным передатчиком являются руки:

▪ На руках больного вирусом как правило полно. Он касается ими других предметов (поручней, ручек и т.д.), за которые потом берутся здоровые люди.

▪ Заражение происходит, когда человек дотрагивается грязными руками до своего лица или берет ими продукты.

▪ Требование мыть руки по многу раз в день – это не пустой звук. Это защита от гриппа.

▪ Необходимо носить с собой влажные салфетки и протирать ими руки, находясь вне дома.

▪ Отказ от рукопожатия во время гриппа – это не акт невежливости, а проявление образованности и любви к ближнему.

4. Свежий воздух.

Вирус гриппа обожает теплые помещения с застойным сухим воздухом, поэтому во время эпидемии нужно как можно больше бывать на свежем воздухе.

Помните, что ваш враг при гриппе – не сквозняк, а закрытая форточка:

▪ Если в доме больной, а помещение закупорено, то вскоре заболеют все.

▪ Если вы еще не заболели, а только принесли с собой вирус, то в неветилируемой теплой квартире он начнет размножаться с дикой скоростью.

5. Поддерживайте оптимальную температуру и влажность в помещении:

▪ температуру – 20°C (довольно прохладно, но это самая здоровая температура в сезон эпидемий);

▪ влажность – 50 – 70%.

Зимой дома повышенная сухость, поэтому желательно иметь увлажнитель или держать открытыми емкости с водой.

6. Здоровые слизистые оболочки.

Нормальное состояние слизистых оболочек – первостепенная защита. Речь не только о микробах, а о сухости слизистых, которое наблюдается часто зимой по причинам:

▪ сухого воздуха;

▪ употребления лекарств: капель в нос, например: нафтизина; димедрола, супрастина и др.

Увлажнение слизистых хорошо делать распылителем, используя любой флакон от капель-спрея:

- Физиологический или обычный соляной раствор (чайная ложка соли на литр воды) залить во флакон.

- Распылять раствор в нос как можно чаще, особенно в местах скопления людей.

Придя домой, нужно сделать «генеральную» промывку носа для удаления поселившихся в нем вирусов:

- зажав одну ноздрю, другой «пить» солевой раствор;

- повторить то же со второй ноздрей.

Как не заразиться свиным гриппом: профилактика



1. **Марлевая повязка.** Находясь в общественном месте (транспорт, работа, учебные учреждения, развлекательные центры и т.д.), носите защитную марлевую повязку. Для повышения безопасности каждое утро смачивайте ткань 1 каплей эфирного масла чайного дерева или лаванды.
2. **Оксолиновая мазь.** Выходя из дому, обрабатывайте носовые проходы оксолиновой мазью. Защитный слой препарата предупреждает проникновение вируса через слизистую оболочку носа, поскольку обладает способностью обволакивать ее. Этот же аптечный препарат эффективен для уничтожения штаммов.
3. **Целебное домашнее масло для обработки носа.** При отсутствии оксолиновой мази рекомендуется самостоятельно приготовить защитное масло. В 15 мл любого растительного еля (оливковое, виноградных косточек, миндальное, тыквенное, ореховое, подсолнечное, льняное, кукурузное и пр.) добавляют 3-4 капли чистых эфиров, обладающих противовирусными свойствами, например, чайное дерево, мята перечная, кедр, кипарис, сосна, ель, пихта, розмарин, лимон. Готовым составом смазывают слизистую носовых проходов перед каждым выходом на улицу. Внимание! Убедитесь, что у вас нет индивидуальной непереносимости определенного эфира.
4. **Ароматерапия.** Перечисленные эфирные масла рекомендуется применять для ароматизации помещений. Лечебные компоненты за считанные минуты очищают воздух от патогенной микрофлоры и вирусов. Используйте аромакурительницы, добавляя в верхнюю чашу лампы воду с 6-7 каплями эфиров на каждые 15 кв. площади комнаты. Целесообразно ношения специальных керамических украшений – аромакулонов, которые перед выходом из дома «заправляют» 1-2 каплями антибактериального эфира.
5. **Луковичные культуры.** По отзывам опытных фитотерапевтов, фитонциды лука и чеснока обладают мощнейшими противовирусными, антибактериальными и антисептическими характеристиками. Помимо этого биоактивные соединения луковых повышают иммунитет, защищая организм от заражения. Посему в ежедневный рацион обязательно следует включать свежий лук (1 корнеплод в день) или чеснок (3-5 зубков в сутки). Добавляйте острые овощи в витаминные салаты или ешьте в качестве приправы к пище.
6. **Молоко-антивирус.** Народные целители рекомендуют ежедневно в период опасности заболеть гриппом употреблять антивирусный напиток на основе цельного молока, который активизирует защитные силы организма и повышает местный иммунитет. Ингредиенты напитка стимулируют слизистые оболочки носоглотки и усиливают продуцирование иммунной системой Т-лимфоцитов, ответственных за уничтожение инфекционных агентов, в том числе, и вирусов. Каждое утро после еды выпивают лечебное средство, приготовленное по следующему рецепту: вскипятить 0,3 л молока (желательно использовать деревенское), добавить в него 3 истолченных в ступе чесночных зубка и кофейную ложку сухого молотого имбирного корня, слегка остудить жидкость и растворить десертную ложку натурального меда (малиновый, липовый, лесной, шалфейный, луговой, высокогорный). Этот же напиток используют для лечения ОРВИ и простуды.
7. **Продукты, рекомендованные для включения в ежедневное меню:** **клюква, грибы, индюшачье и куриное мясо.** Хинная и лимонная кислоты, входящие в состав кислых ягод, разрушают вирусы естественным способом. Грибы – природный источник кальциферола (витамины группы D), необходимого вещества для здоровья иммунной системы. Легкоусваиваемый белок из диетического мяса и грибов необходим для поддержания здоровья клеток иммунной системы.

Важно знать: указанные выше профилактические меры не дают никаких гарантий, а лишь способствуют укреплению организма и усиливают его защитные свойства против штамма вируса гриппа. В случае появления высокого риска заражения свиным гриппом, а так-же лицам не привившимся осенью от вируса А(Н1N1) настоятельно рекомендуем профилактические меры с использованием фармакологических средств.

Естественная защита от гриппа и ОРВИ

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.

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

«Популярные» средства для профилактики гриппа и ОРВИ



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». Единственное исключение — препараты Тамифлю и Реленза, способные нарушать жизнедеятельность вирусной клетки, действуют уже в момент, когда вирус попал в организм и человек заболел! То есть даже такие одобренные ВОЗ препараты являются «лечебными», а не «профилактическими»