



# Профилактика гриппа и ОРВИ

Не секрет, что вирусы чаще всего выбирают себе жертвой людей со слабой иммунной системой, к этой категории однозначно можно отнести детей, чьи защитные силы еще не сформировались окончательно и беременных женщин, так как организм в этот период работает «за двоих».

Не так давно считалось, что и пожилые люди – мишень для вирусных инфекций, однако, последние исследования зарубежных медиков пришли к прямо противоположным заключениям. За свою жизнь пожилые люди перенесли грипп и ОРВИ не раз, а значит, в их крови антител к этим заболеваниям реально больше, нежели у их молодых собратьев.

Свирепствующий сейчас на территории России пандемичный грипп, на самом деле является всего лишь одним из штаммов обычного гриппа. Единственная разница в том, что этот подтип гриппа дает сильнейшее осложнение на легкие, быстро вызывая пневмонию. И высокая смертность обусловлена именно этим фактором.

Многие лекарственные средства, что могут использоваться для профилактики и лечения гриппа детям назначаются лишь в крайних случаях, так как такие средства с одной стороны ребенка лечат, с другой калечат, давая нагрузку на печень и почки. Ситуация с будущими мамами еще сложнее, в первом и последнем триместре заболевание гриппом может привести к нарушению развития плода, замершей беременности, преждевременным родам, любые же лекарства принимать в «интересном» положении не рекомендуется.

Потому, именно для детей и беременных женщин профилактика вирусных заболеваний должна ставиться во главу угла на протяжении всей эпидемии. Общеизвестен тот факт, что вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, а главными воротами в организм являются носоглотка и глаза! Заразиться непосредственно от человека гриппом вероятность не высокая, гораздо опаснее предметы, на которых осталась слюна больного. Потому для профилактики гриппа и ОРВИ необходимо.

1. Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший.
2. Перед выходом на улицу обрабатывать нос оксолиновой мазью, которая является надежным барьером для вирусов.
3. Не менее **3** раз в день выполаскивать горло настоями искусственных антисептиков (фурацилин) или лекарственных трав имеющих схожие показания (ромашка, подорожник, календула)
4. Два раза в день проводить санацию носовых пазух водно-солевым раствором. Для его приготовления необходимо четверть чайной ложки соли растворить в **150**мл чистой теплой воды. Кстати, для всех процедур необходимо использовать, только ту воду, что прошла через качественный фильтр для очистки воды, обычная жидкость из-под крана, вместо антисептического эффекта может вызвать раздражение, так как содержит хлор, что может стать причиной ожогов нежных слизистых оболочек особенно у детей.
5. Правильное питание, здоровый образ жизни, прием витаминов – так же являются профилактическими средствами, помогающими укрепить защитные силы организма.

