

## Профилактика гриппа ОРВИ

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий.

Необходимо часто мыть руки мылом обладающим бактерицидной и фунгицидной активностью, например Бодисофт. Практически все дезинфицирующие средства вирус гриппа легко убивают и стандартная влажная уборка с использованием этих средств например **Хлордекс, Ультрацид-спрей**— прекрасный способ обеззараживания помещений. А если добавить проветривание помещений и стирку белья — так локальная победа над вирусом более чем реальна.

Обрабатывать руки специальными салфетками обладающими антимикробной, антивирусной активностью например: **салфетка Септоцид-синерджи, салфетка с лекарственным средством этанол антисептический** и т.д. особенно во время болезни или ухода за больным.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной.

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

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что по-видимому, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

0,5 кг моркови и 0,5 кг яблок; 0,5 кг кураги; 300 г. изюма; 5 ст. ложек изюма; 2 лимона; Морковь и яблоки натереть на мелкой тёрке, затем мелко нарезать курагу, лимоны пропустить через мясорубку. Всё смешать. Необходимо принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

### Мед как средство профилактики острых респираторных заболеваний у детей

Принимать пчелиный мед внутрь (в зависимости от возраста: детям 5-7 лет по 1 чайной ложке, а взрослым — по 1 ст. ложке) на ночь (разводить в 1/2 стакана отвара шиповника) в течение месяца. Затем следует перерыв 1-2 месяца, и курс повторяется.

### Ванна, предупреждающая простуду

Если вы продрогли или чувствуете, что заболеваете, то хорошо принять ванну температурой 38-43°C. Однако горячие ванны не следует использовать часто, так как они могут вести к пересушиванию кожи, расширению ее капилляров и снижению тонуса как кожи, так и мышц.

### Средство от простудных заболеваний (парим ноги)

Необходимо взять одинаковое количество горчицы-порошка и соды, после чего растворить данные продукты в тазу с горячей водой и парить в данном растворе ноги пока вода не станет "холодной". Данное средство очень хорошо помогает, когда простуда только начинается. Действие происходит не только прогревающее, но еще и ингаляционное, т.к. происходит вдыхание паров раствора.

### Чеснок и профилактика гриппа

Очистить 3 зубчика чеснока, измельчить, залить 50 мл кипятка, настоять 1-2 ч и закапывать по 2-4 капли в каждую ноздрю детям и взрослым во время эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний. Через два дня настой следует приготовить заново. Полезно также подвешивать в марлевых мешочках измельченный чеснок к детской кроватке.

### **Лук с медом и профилактика гриппа**

Приготовить настой лука (1:20) и смешать его пополам с медом. Полученным раствором промывать полость носа и глотки 3-5 раз в день в период эпидемии гриппа.

### **Профилактика:**

Есть лук и чеснок несколько раз в день. Тем, у кого имеются обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и печени, можно ограничиться жеванием лука и чеснока по 2—3 мин 3—4 раза в день. Чтобы избавиться от их запаха, нужно съесть немного петрушки.

Взять 20 г сухих измельченных листьев эвкалипта, залить в бутылке из темного стекла 100 г спирта, настаивать 8 дней время от времени встряхивая, затем процедить и пить по 25 капель в 50 мл кипяченой воды 2—3 раза в день.

***Следует помнить, что народные методы профилактики будут эффективны только в том случае, если их применять систематически.***