

## Как не заболеть гриппом и ОРВИ



Ежегодно в зимне-весенний период возрастает заболеваемость ОРВИ и гриппом, которые не только ухудшают наше самочувствие, но и как минимум на неделю выбивают нас из привычного жизненного ритма, нарушая множество планов. Именно поэтому в конце зимы начале весны так актуален вопрос своевременной профилактики этих заболеваний.

Грипп – это острое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое вызывает одноименный вирус. Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больным при кашле и чихании, а также при контакте с больным при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.).

Грипп относится к ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), однако в этой группе он стоит особняком, потому, что протекает тяжелее других респираторных инфекций, чаще дает серьезные осложнения, а в некоторых случаях представляет опасность для жизни. Если при других ОРВИ симптомы могут возникать постепенно, а болезнь развивается плавно, то начало гриппа всегда острое. Температура резко поднимается до 38-40°С градусов, появляются озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазах, горле и мышцах, слезотечение, резь в глазах.

Если вы почувствовали первые симптомы болезни, обязательно обратитесь к врачу, и строго выполняйте все его рекомендации, самолечение при ОРВИ и гриппе недопустимо. Лечение гриппа является комплексным, но всё же главную роль в выздоровлении играет собственный иммунитет, поэтому необходимо предпринять меры для его поддержания. Рекомендуется полный покой, обильное питьё, отказ от алкоголя и курения.

Необходимо также соблюдать постельный режим, так как при посещении общественных мест вы не только рискуете получить различные осложнения, но и способствуете распространению болезни.

Никто не хочет болеть гриппом, но при этом большинство людей все же пренебрегают элементарными мерами профилактики, хотя те не требуют огромных усилий, а являются лишь правилами здорового образа жизни.

Наиболее восприимчивы к болезни люди с пониженным иммунитетом: дети, пожилые, а также люди с врожденным или приобретенным иммунодефицитом. Такие простудные заболевания легче подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много переживает, не высыпается, переутомляется, курит, злоупотребляет алкоголем.

Поэтому, профилактика гриппа является даже более важным моментом, чем его лечение и заключается в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путем закаливания, занятиями физкультурой на свежем воздухе, катанием на коньках, плаванием, применением полноценной, богатой витаминами пищи.

Наиболее эффективным способом предупреждения гриппа является вакцинация, которая проводится в предэпидемический период. Своевременная вакцинация не только снижает заболеваемость в несколько раз, но и смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.

В разгар эпидемии рекомендуется ограничить контакт с большим количеством людей, посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, стараться избегать тесного контакта с больными. Например, по возможности меньше пользоваться услугами общественного транспорта, где возможно – пройти пешком. Тем более, что пользы от пеших прогулок намного больше.

Максимально часто проветривайте помещение и проводите влажную уборку. В сухом, пыльном, теплом и неподвижном воздухе вирус гриппа может сутками сохраняться в активном состоянии. Поэтому не стоит забывать также про увлажнение воздуха.

Кроме того, помните, что переохлаждение, как и перегрев, может способствовать возникновению заболевания, поэтому для прогулок на свежем воздухе одевайтесь «по погоде». Кстати, после прогулки в морозную погоду можно согреться горячим чаем с пряностями (имбирем, мятой, корицей, гвоздикой).

Не пренебрегайте гигиеной рук. Простые на первый взгляд действия помогут защитить от болезни. Если нет возможности помыть руки с мылом, можно использовать обычные гигиенические салфетки или антибактериальное средство для рук.

Все эти несложные рекомендации, помогут Вам и Вашей семье не заболеть вирусом гриппа, потому что лечить болезнь, гораздо сложнее, чем не допустить ее. Будьте здоровы!