**Что нужно делать для профилактики гриппа и ОРВИ,**

**чтобы никогда не болеть?**

Осенняя дождливая и ветреная погода обязательно несет за собой эпидемии ОРВИ и гриппа, причем подвержены этим инфекциям абсолютно все – и маленькие дети, и взрослые, и старики. Ежегодно вирусы мутируют, становятся более агрессивными и чаще вызывают осложнения у больных, поэтому естественно, что все задумываются о методах профилактики ОРВИ и гриппа.

Вирусы отличаются чрезвычайно заразностью и способностью поражать людей где угодно – в общественном транспорте, рынках, школах, детских садах, то есть там, где есть другие люди. Возбудители инфекции могут витать в воздухе, попадая в организм воздушно-капельным путем, или проникать на слизистые оболочки носоглотки во время разговора (контакта, поцелуя) с больным человеком или носителем. Что же нужно делать, чтобы снизить риск заболевания?

Прививка: все за и против

Вакцинация является специфическим методом профилактики гриппа, аденовируса и острых респираторных инфекций, так как стимулирует в организме привитого выработку антител – антигенов, которые будут защищать человека, уничтожая вирусы при их попадании на слизистые оболочки. Казалось бы, что вакцинация против гриппа является лучшим методом профилактики вирусных инфекций, однако этот способ имеет ряд своих недостатков: прививку нужно сделать за несколько месяцев до начала повальной эпидемии, чтобы организм успел выработать антитела, в противном случае вакцинация будет не эффективной; вирус гриппа ежегодно мутирует, поэтому вакцина может оказаться недостаточно эффективной; прививку можно делать только в период полного здоровья – при введении препарата больным или ослабленным лицам велик риск развития серьезных осложнений.

К сожалению, не все люди вовремя задумываются о профилактике гриппа и ОРВИ и не считают прививку необходимостью – именно поэтому ежегодно возрастает число заболеваемых.

Иммуномодуляторы для профилактики

Современные аптеки предлагают широкий выбор препаратов, которые можно применять в качестве профилактического средства для повышения резистентности организма к вирусным инфекциям. К ним относятся: свечи и капли на основе рекомбинантного интерферона человека – Виферон, Интерферон, Лаферобион; гомеопатические капли и таблетки – Афлубин, Анаферон, Антигриппин, Гриппхель; спиртовые настойки – Иммунал, настойка эхинацеи пурпурной, женьшеня настойка.

Иммуномодуляторы не рекомендуется принимать без рекомендации врача, так как излишняя стимуляция иммунной системы тоже не приводит ни к чему хорошему и может даже навредить.

Противовирусные препараты

Использование противовирусных препаратов для профилактики гриппа и простуды может быть эффективной в период эпидемий и снижает риск развития заболеваний и осложнений. В целях профилактики гриппа и ОРВИ достаточно принимать противовирусный препарат 1 раз в неделю в течение 3 недель. При появлении первых симптомов простуды использование противовирусных средств будет эффективным только при начале терапии в первые сутки – на второй и последующие дни эти препараты будут малоэффективными.

Поливитаминные комплексы

С наступлением холодов организм человека испытывает дефицит микроэлементов и витаминов, а в магазинах и рынках продают привозные овощи и фрукты, которые вызывают сомнения относительности их полезности. Недостаток витаминов в организме приводит к снижению иммунной защиты, в результате чего человек становится восприимчивым к атаке вирусов, а значит, может легко заболеть простудой или гриппом.

Для профилактики гиповитаминоза на помощь придут аптечные поливитаминные комплексы, в состав которых входит суточная норма микроэлементов и витаминов.

Выбрать подходящий комплекс поможет врач, к тому же они отличаются по составу и дозировке, поэтому следует обращать внимание на этот факт.

Народные средства для профилактики гриппа и простуды

В целях предотвращения простуды и гриппа совсем не обязательно бежать в аптеку и скупать все разрекламированные препараты – в каждом доме найдутся природные «антибиотики» и иммуностимуляторы, которые помогают укрепить организм и повысить его сопротивляемость к инфекции:

мед – является кладезем микроэлементов, витаминов и биологически активных веществ, которые благоприятно воздействуют на иммунитет. Для профилактики простуды и гриппа, а также для общего укрепления организма по утрам натощак следует съедать 1 чайную ложку меда, запивая стаканом теплой воды. Мед является высоко аллергенным продуктом, поэтому при склонности к аллергическим реакциям или индивидуальной непереносимости продукта такой метод не применяется;

чеснок и лук – это природные антибиотики, в состав которых входит большое количество фитонцидов – веществ, губительно влияющих на вирусы и бактерии. Если вы не любите вкус чеснока и лука или не хотите, чтобы от вас неприятно пахло, нарежьте продукт мелко в тарелку и расставьте по всей квартире – этого будет достаточно, чтобы уничтожить вирусы в помещении;

лимоны, апельсины, грейпфруты – содержат большое количество витамина С в составе и усиливают сопротивляемость организма к инфекциям при регулярном употреблении. Цитрусовые могут вызывать аллергические реакции, поэтому не всегда могут использоваться для профилактики гриппа и укрепления иммунитета, особенно у маленьких детей;

эфирные масла – их используют в аромалампах для ароматизации помещения и уничтожения в воздухе вирусов и бактерий. Эвкалиптовое масло, апельсиновое, лимонное, пихтовое, масло чайного дерева обладают выраженным антисептическим и противовирусным эффектом и могут успешно применяться для профилактики гриппа и острых респираторных инфекций.

Общие рекомендации по профилактике гриппа

Ватно-марлевая повязка

В период эпидемий гриппа и ОРВИ рекомендуется носить ватно-марлевую повязку или защитную маску, которую можно купить в аптеке. Маску следует носить в местах скопления большого количества людей, особенно поликлиниках, куда за помощью обращаются больные, также обязательным является ношение повязки заболевшему человеку, чтобы при кашле и разговоре он не распространял инфекцию. Повязка или маска выполнена из нескольких слоев, каждый из которых задерживает в себе микроскопические частички слюны, в которых могут присутствовать вирусы. Для того чтобы маска действительно защищала важно регулярно ее менять и делать это не реже, чем 1 раз в 2 часа – в противном случае все вирусы и микробы, которые оседают в слоях повязки, будут активно размножаться под действием тепла дыхания и попадать в дыхательные пути при вдохе.

Гигиена рук, тела, одежды

Никому из нас не приходится рассказывать о том, как важны гигиенические процедуры для поддержания здоровья человеческого организма. Вирусы гриппа и другие опасные возбудители инфекций часто попадают в организм через грязные руки. Например, для заражения гриппом достаточно потереть глаза немытыми руками или поковырять в носу. Для профилактики простуды и вирусных инфекций следует тщательно соблюдать правила гигиены – мыть руки с мылом после прогулки, посещения туалета и перед едой, ежедневно принимать душ.