**Профилактика гриппа и других ОРВИ: как избежать болезни?**

Профилактика гриппа и других ОРВИ подразумевает целый комплекс мероприятий, в который входит в том числе вакцинация, прием иммуномодулирующих и противовирусных препаратов и прочее. Регулярные профилактические мероприятия могут помочь детям, часто болеющим гриппом и другими ОРВИ. Запущенная простуда может спровоцировать развитие тяжелых осложнений, таких как пневмония. Максимум — противовирусное средство, направленное на неспецифическую профилактику и лечение гриппа у детей с 12 лет. Подробнее о составе и свойствах Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом. Насморк, головная боль, температура, разбитое состояние… Если верить статистике, 95% всех инфекционных заболеваний — это так называемые простуды, а точнее — ОРВИ и грипп. Но в самом ли деле болезнь — неизбежный спутник осенне-зимнего сезона, или эффективная профилактика гриппа и простуд действительно существует? Профилактика ОРВИ и гриппа в сезон простуд и не только в нашей стране 40% всех больничных листов выдают из-за ОРВИ, в частности гриппа. Среди детей ситуация не лучше: шесть–восемь эпизодов «простуды» в год — статистическая норма для детей, посещающих сады и школы. Конечно, никому не хочется болеть, не говоря уж о том, в какие суммы может вылиться лечение, особенно когда все члены семьи по очереди страдают от инфекции. Да и осложнения этих заболеваний, мягко говоря, неприятны: отиты, бронхиты, пневмонии… О профилактике вспоминают немногие, а если и вспоминают, начинают обычно с «бабушкиных» мер вроде чеснока и лука, и хорошо если их добавляют в пищу, а не пытаются закапать в нос. Между тем, вирусы — не вампиры, и чеснока не боятся. Фитонциды, содержащиеся в эфирных маслах этих растений, убивают только бактерии, грибки и некоторые простейшие микроорганизмы. К профилактике простуды и гриппа надо подходить комплексно. Правильный комплекс профилактических мероприятий — это, прежде всего, коррекция образа жизни и питания, и только потом применение народных средств или лекарственных препаратов. Домашние средства для профилактики простуды и гриппа Прежде чем надевать маску и пить лекарства, стоит пересмотреть некоторые привычки. Не стоит в период эпидемии искать развлечений в местах большого скопления людей: кинотеатрах, торговых центрах. Лучше отложить подобные забавы до лета, заменив их на прогулки по свежему воздуху, зимние виды спорта. Одежда должна быть «по погоде»: вспотев, переохладиться гораздо легче. Правильное питание. Антитела и ферменты, разрушающие бактерии и вирусы, — это белки. И если в организм их поступает недостаточно, иммунная система не может работать полноценно. Поэтому мясо, лучше постное вроде филе птицы или говядины, рыба, творог и кисломолочные продукты должны быть на столе каждый день. К тому же животные продукты — источник витаминов А, D, В12 и других, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Конечно, речь идет о полноценных белках, а не колбасах, сосисках и прочих полуфабрикатах. Проветривание. Систематическое проветривание уменьшает концентрацию вирусов и бактерий в воздухе на 80–90%. Проветривать нужно правильно: широко открыть форточки на 20–30 минут и повторять это 2–3 раза в день, а не держать маленькую щель в окне постоянно. Конечно, все домочадцы в это время должны быть одеты. Не стоит бояться сквозняков: сам по себе поток холодного воздуха не вызывает простуду, опасны вирусы, которых, собственно, и должно удалить проветривание. Увлажнение воздуха. Чем холоднее на улице, тем меньше влаги в окружающем воздухе. Батареи отопления могут лишь согреть его, но не увлажнить. Из-за чрезмерной сухости слизистые носа и глотки часто пересыхают, появляются корки. Это не только причиняет дискомфорт, но и нарушает функции местного иммунитета: лизоцим, интерфероны, иммуноглобулины способны нормально работать только во влажной среде — в слизи, вырабатываемой слизистыми оболочками. Поэтому воздух нужно увлажнять дополнительно. Если покупать увлажнитель по какой-то причине не хочется, можно развесить на батареях мокрые махровые полотенца и менять их по мере высыхания. В квартирах, где установлен аквариум, проблем с сухим воздухом не возникает. Увлажнить слизистую поможет и промывание носа физиологическим раствором. К тому же, промыв нос после пребывания в общественном транспорте или другом месте скопления народа, можно смыть со слизистой и вирусы. Только не надо пытаться сделать раствор «покрепче» — достаточно 9 г (чайной ложки с горкой) соли на литр воды. Соленость такого средства равна солености крови, и потому раствор не нарушает защитных функций слизистой. Закаливание улучшает терморегуляцию, а значит, защищает от переохлаждения. Не стоит сломя голову прыгать в прорубь или выливать на себя ведро ледяной воды. Начинать нужно постепенно. Закалиться помогут: Воздушные ванны в хорошо проветренном помещении, продолжительность — не более 3 минут. Энергичные растирания влажным полотенцем до ощущения тепла и покраснения кожи. Сначала полотенце должно быть теплым (32–34 градуса), постепенно температура воды снижается до комнатной. Обливание ног. Начинать с воды комнатной температуры, раз в 10 дней можно понижать температуру на 2–3 градуса. И обязательно хорошо растереться после процедуры. В любом случае закаливание — процесс долгий, требующий терпения и постоянства. Что касается маски — она нужна уже заболевшим, чтобы задержать хотя бы часть вирусов, распространяемых во время чихания и кашля. Но защитить от них здоровых маска не может — ячейки в материале слишком велики. К тому же нередко вирус распространяется не по воздуху, а с грязными руками: больной чихнул в ладонь, подержался за поручень в транспорте или корзину в продуктовом магазине. Вирусы на подобных предметах при комнатной температуре сохраняются до 6 дней. Поэтому не стоит в общественных местах тереть нос, глаза, вообще прикасаться к лицу, а вернувшись домой, обязательно нужно вымыть руки.