



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество. В последнее время люди стали осознавать серьёзность и полезность профилактических мер и находить наиболее приемлемый для себя способ защиты от гриппа.

Как передается грипп?

Грипп распространяется от человека к человеку воздушно-капельным путем, то есть через чихание, кашель, а также посредством рукопожатий. При чихании и кашле капельки слюны разлетаются в радиусе двух метров и заражают все вокруг. Вирус гриппа попадет в организм человека через дыхательные пути и оседает на слизистых оболочках горла и носовых ходов. Затем он внедряется в клетки организма и заставляет их производить себе подобных вирусов, а сама клетка при этом погибает.

В это время организм человека насыщается токсинами – продуктами жизнедеятельности вирусов. От этого у человека ломит все тело, болит

голова, мышцы всего тела. Человек становится раздражительным, у него повышенная слабость, он может плохо высыпаться, температура значительно повышается. Все это – симптомы гриппа, которые проходят на протяжении одной-двух недель. Если вы при этом заботитесь о профилактике гриппа, то вам важно знать, что наиболее заразен больной гриппом в течение первых трех суток, а малыши – в два-три раза дольше – от семи до 10 дней.

Сколько живет вирус гриппа?

Тем, кто заботится о таком мероприятии, как профилактика гриппа, полезно знать, что на поверхностях, которые не дезинфицируются, вирус живет от двух до восьми часов. И потом умирает. Но температура для его гибели нужна довольно высокая – до 100 градусов, то есть температуру кипения. Поэтому вещи больного и свои в период гриппа желательно стирать в очень горячей воде. Для гибели вируса хорошо подходят бактерицидные средства – спирт, йод, мыло (щелочное). Перекись водорода тоже очень хороша.

Сколько живет вирус гриппа?

Сейчас во многих аптеках и супермаркетах продаются бактерицидные средства для обработки рук и поверхностей. Их очень хорошо брать с собой туда, где не всегда можно вымыть руки. Например, в командировки. И вирус гриппа будет побежден вашими простейшими усилиями.

Итак, чтобы избежать осложнений из-за гриппа и самого гриппа, очень важно не сидеть сложа руки. Профилактика гриппа способна значительно снизить риски заболеть и сохранить время, которые вы потратили бы на лечение.

Самое первое и, пожалуй, главное средство защиты – формирование иммунитета к вирусу гриппа. Достигается это путём вакцинации. Вакцин от гриппа на сегодня известно много. Главное требование к ним – обновлённая формула. Вакцины должны ежегодно обновляться, должны добавляться в состав новые штаммы вируса. Прививка защищает при заболевании гриппом, болеть вы будете несоизмеримо легче, и осложнений после гриппа не получите.

Соблюдение правил личной гигиены

Профилактика гриппа также заключается в соблюдении личной гигиены. Очень важно мыть почаще руки, обрабатывать как можно чаще поверхности мебели в доме и держаться подальше от людей, которые заболели гриппом. В крайнем случае – носить медицинскую маску. Но

только менять ее каждые три часа, иначе вирусы и бактерии атакуют вас еще больше, накопившись на этой маске.

Обязательно в период гриппа не забудьте о витаминах. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Настоятельно рекомендуется принимать натуральный витамин С: шиповник, клюква, брусника, чёрная смородина, цитрусы.

Приготовление витаминного чая из шиповника. Ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай готов.

Клюквенный морс готовится проще: растолчённые ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мёд, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс. Чёрная смородина гораздо полезнее в протёртом или замороженном виде, без варки. Ешьте её ложками или пейте смородиновый морс.

Не нужно пренебрегать народными средствами профилактики. В природе есть замечательный природный фитонцид – чеснок. Применяйте его грамотно, и таблетки вам не понадобятся. Чеснок употребляют как внутрь, так и наружно. Тарелочку с чесноком можно поставить на стол и вдыхать его целебный запах. Ребёнку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы. Ешьте чеснок при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Есть ещё один вид профилактики гриппа. Этот вид применяется достаточно часто. Это марлевая или одноразовая маска. Представьте себе некачественный фильтр для воды. Сначала он воду очищает, а потом начинает с тем же рвением воду засорять (теми же частицами, которые ранее отфильтровал). Вот так же действует и маска. Сначала она защищает, а потом – является источником заразы. Эпидемиологами рекомендуется маску простирывать, смачивать в дезрастворе. Как вы себе представляете на своем лице мокрую маску, да еще в дезрастворе? Можно её чаще менять. А можно совсем не одевать, все равно пользы от неё мало.

Таким образом, вы имеете целый арсенал средств для защиты от гриппа. Выбирайте, что вам больше нравится.

Будьте здоровы!