**КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ**

|  |
| --- |
| Как не заболеть гриппом в эпидемию? Если вы задумались над этим вопросом, когда домашний термометр показал 39 с маленьким хвостиком — поздравляем, вы опоздали. И вопрос «как не заболеть?» в вашем случае превратился в терзание «как же вылечится?». Потому как, чтобы не заболеть, думать надо было раньше…  Прививки  Вакцинация против гриппа — вопрос спорный и неоднозначный. Тем не менее, при правильном подборе вакцины и правильном определении штамма бушующего вируса прививка — один из самых действенных способов остаться здоровым. Но, пожалуй, эти «но» — это основополагающее. Итак, вакцинация осуществляется соответствующей ведущему штамму противогриппозной вакциной, в фазе, когда эпидемиологический прогноз свидетельствует о целесообразности массовых мероприятий (обычно в середине осени). Вакцинация особенно необходима в группах риска — дети, пожилые люди, больные с хроническими заболеваниями сердца и лёгких, а также врачи. Возможна и вторая прививка в середине зимы или вакцинация против следующего штамма.  Карантин  Школы закрыты, садики заколочены, кино, театр, выставки — ничего не работает. Из «культурных» заведений функционирует только базар, но туда и без гриппа ходить страшно. Нет, это не хроники блокады, это — один из самых эффективных массовых способов не разносить вирус, а локализовать его хотя бы среди тех, кто уже успел его подхватить.  Карантин — школьники его любят, но для того, чтобы переждать пик, выполняйте его нехитрые правила:  — откажитесь от вечеринок, посиделок, гуляний и тому подобных поводов пообщаться большой и дружной компанией. Помните: больше людей — больше шансов заболеть;  — детей отпустили из школы? Ограничьте общение отпрысков на улице, помните, что у вашего сорванца еще будет шанс успешно промочить ноги с товарищами по играм — как только эпидемия гриппа пройдет. Но в то же время не забывайте: прогулки на свежем воздухе — залог крепкого иммунитета;  — делайте чаще уборки с применением дезинфицирующих растворов, мойте руки, проветривайте квартиру.  Здоровый образ жизни  Ешьте здоровую пищу, занимайтесь спортом, откажитесь от вредных привычек, принимайте витамины, регулярно обследуйтесь у врача, следите за своим здоровьем! Не пренебрегайте рекомендациями диетологов — мы то, что мы едим, включите в свой рацион полноценные белки и углеводы, откажитесь от пищи, которая зашлаковывает организм и ослабляет его в борьбе с вирусами. Пейте натуральные соки, чаи, отвары сухофруктов и шиповника, чистую воду. Алкоголь ослабляет иммунитет, курение разрушает дыхательную систему. Гуляйте, там, где можно пройти пешком — откажитесь от транспорта. Одевайтесь по погоде — не замерзайте и не перегревайтесь.  Народные средства  — носите дома шерстяные носки ручной вязки. Во-первых, ноги в тепле (вспомните еще бабушкины слова о том, как это важно), во-вторых, массаж стопы способен активизировать защитные силы организма;  — две головки домашнего чеснока (лука) очистите и оставьте на ночь в спальне. Летучие вещества из этих овощей очень не любят грипп. Поговаривают, они его просто убивают…  — пейте чай только с лимоном, полюбите мед;  — на улице дышите носом;  — каждый вечер выпивайте на сон грядущий стаканчик кефира;  — на ночь натирайте стопы и ладони разогревающим бальзамом. Вполне подойдет «Золотая звезда», эвкалиптовая мазь, мазь на основе красного перца.  Экспресс-методы  Если же в вашем ближайшем окружении кто-то заболел, то вы очутились в группе риска. Можно предпринять некоторые меры, чтобы защитить себя от этого опасного заболевания и остаться работоспособным членом общества.  — интерферон по 2 капли в каждую ноздрю через три часа. Продолжать пять дней. Это допустимо, если нет аллергии на белок;  — арбидол (иммунал) по инструкции;  — витамин С. Принимайте аскорбинку сообразно вашему весу и возрасту. |