Профилактика гриппа и ОРВИ

Острая респираторная вирусная инфекция – именно так расшифровывается аббревиатура ОРВИ. А в быту мы называем это простудой. ОРВИ – достаточно широкое понятие, куда входят различные вирусные заболевания, в том числе и грипп, который поражает верхние дыхательные пути.

Каждый год вирус гриппа поражает более 500 млн. человек во всём мире. Столь широкое его распространение связано во многом с путём передачи гриппа – воздушно-капельным. Все острые респираторные вирусные заболевания, и особенно грипп, являются опасными для человека. Они вызывают различные осложнения. Поэтому профилактика ОРВИ является актуальной для всех без исключения.

**У больных выявляют следующие симптомы ОРВИ:**

*На начальной стадии* – насморк, першение в горле, иногда сухой, непродуктивный кашель;

*Далее* – общая слабость, повышение температуры, головная и суставная боль;

*На финальной стадии* – влажный кашель, который помогает очистить легкие и бронхи от мокроты, насморк.



**Профилактика ОРВИ, и гриппа в частности:**

* Своевременно делать прививку.
* Полюбить водные процедуры, а именно контрастный душ. Он укрепляет организм.
* Как можно чаще мыть руки. Всегда это делать перед приёмом пищи и после прогулок.
* Принимать витамины. Грипп атакует человека, когда организм ослаблен вследствие нехватки витаминов. Восполнить этот пробел помогут витаминные комплексы. В дополнение к этому рекомендуется пить отвар шиповника, клюквенный и брусничный морс – они очень эффективны в профилактике ОРВИ.
* Принимать иммуномодуляторы. С их помощью укрепляется иммунитет, и организм оказывает серьёзное сопротивление гриппу.
* Быть активным. Это также повышает иммунитет. Пешие прогулки, лыжи, физкультура и т.д. – всё это мощное «оружие» против простуды.
* Полноценно питаться. А в наиболее опасные периоды нужно обязательно включать в своё ежедневное меню лук и чеснок, овощи и фрукты, квашеную капусту.
* Одеваться по сезону, чтобы не допустить переохлаждение или перегревание организма.

Во время пика заболеваемости профилактика гриппа заключается в следующем:

- использование марлевой повязки в общественных местах;

- ежедневное полоскание горла настоем противовоспалительных трав.

