**Грипп и простуду легче предупредить, чем лечить.**

**На осень приходится пик ОРВИ И, ОРЗ, гриппа и ангины. Можно ли уберечь себя от нападения вирусов в это время года? Оказывается, да. Надо лишь создать условия, неблагоприятные для вирусов и полезные для иммунитета.**

Для этого необходимо выполнять несколько несложных правил

**Правило №1. Питаться правильно.**

В осеннее-зимний период следует отдать предпочтение пище, содержащей белки (мясо, курицу, рыбу, фасоль, горох) вирусы не любят. Вирусы также не переносят железосодержащую пищу (мясо, гречку, гранаты). Нужно пить больше жидкости. Особенно полезны клюквенный морс, имбирный чай с медом, настой шиповника и другие полезные природные напитки.

Следует кушать богатые клетчаткой продукты: каши, фрукты. Они очистят кишечник и обогатят организм витаминами и минералами.

В сезон простуд употребляйте лук и чеснок. Эти богатые фитонцидами природные средства являются мощными антибиотиками. Каждый день в период эпидемий рекомендуется съедать 1 зубчик чеснока.

Следует ограничить употребление продуктов с большим содержанием сахара. Сахароза является питательными веществами для многих микроорганизмов

Не следует употреблять продукты, содержащие красители, консерванты, усилители вкуса, ароматизаторы.

**Правило №2. Держать тело в тепле, особенно ноги.**

Вирусы любят, когда мы переохлаждаемся, это создает отличные условия для их развития. Поэтому, выходя на улицу, следите за тем, чтобы одежда соответствовала погоде. Уделите особое внимание рукам, ногам, голове и пояснице. Опасно носить короткие куртки, не закрывающие поясницу.

**Правило №3. Мыть руки.**

На руках мы переносим несчетное количество микроорганизмов, в том числе и болезнетворных. В период эпидемий крайне важно часто мыть руки, особенно перед приемом пищи, после посещения общественных мест.

**Правило №4. Промывать нос и глаза.**

Входными воротами для вирусов в основном являются слизистые носа и глаз. Доказано, что частое промывание носа и глаз морской водой или изотоническим раствором соли способно защитить организм от инфекций и помогает не заболеть в период эпидемий гриппа. Промывание слизистых эффективно проводить от 2 до 6 раз в день, особенно после посещения общественных мест.

**Правило №5. Больше быть на свежем воздухе**.

Свежий воздух прекрасно закаляет наш организм, важно только соответствующе одеваться: не переохлаждаться и не перегреваться. Полезны проветривания жилых помещений, особенно перед сном.

**Правило №6. Принимать контрастный душ.**

Контрастный душ тренирует и укрепляет наши сосуды, делают их стойкими к воздействию вирусов.

**Правило №7. Делать зарядку.**

Зарядка укрепляет мышцы, улучшает кровообращение, избавляет от застойных явлений. Замечено, что люди, занимающиеся спортом, болеют реже.

**Правило №8. Принимать витамины.**

Многие витамины являются антиоксидантами, а также укрепляют сосудистые стенки. Это чрезвычайно полезные свойства для противостояния вирусам.

**Правило №9. Поддерживать иммунитет**.

По рекомендации врача можно дополнительно принимать растительные иммуномодуляторы – настойку левзеи, лимонника, элеутерококка, эхинацеи. Для укрепления иммунитета и борьбы с простудными заболеваниями организму нужен полноценный отдых. Следует делать перерывы в работе, не дожидаясь усталости, чередовать различные виды деятельности для меньшей утомляемости. На сон нужно выделить не менее 8-9 часов в сутки. Улыбка, доброжелательность и позитивное отношение ко всему, что окружает и случается, укрепляют нашу защиту. Приучайте себя больше улыбаться и радоваться даже мелочам.

**Правило №11 Ограничить контакт с больными.**

Следует исключить или свести к минимуму общение с заболевшим человеком, не пользоваться общими с ним предметами. Не посещайте во время эпидемии общественные места, если выйти необходимо, наденьте маску, которую надо менять каждые 2 часа. Смазывайте слизистую носа оксолиновой мазью.

**Правило №12 Не заниматься самолечением.**

Если избежать заболевания не удалось, начинать лечение следует при первых же признаках. Грипп в отличие от простуды ни в коем случае нельзя лечить самостоятельно. Необходимо срочно обратиться к врачу! Только врач может грамотно оценить тяжесть заболевания, правильно выбрать тактику лечения, вовремя заметить осложнения. Наиболее эффективной мерой профилактики гриппа является прививка в предэпидемический период. Делается прививка 1 раз в год.

**Сочетая все выше перечисленное, вы можете снизить риск заражения гриппом и ОРВИ до минимума или вообще избежать заболевания**.

**Будьте здоровы!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Грипп или простуда?** | | |
| **Симптомы** | **ОРВИ** | **Грипп** |
| **Начало** | Постепенное | Всегда острое, больные, как правило, могут назвать час, когда почувствовали, что больны |
| **Лихорадка** | Температура повышается незначительно, редко выше 38,5оС | Температура в течении нескольких часов достигает максимальных значений (39.0-40.0Ос и даже выше).Высокая температура держится 3-4 дня |
| **Симптомы интоксикации** | Интоксикация выражена слабо, общее состояние обычно не страдает | Быстро нарастают симптомы интоксикации: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах |
| **Насморк и заложенность носа** | Частый симптом, иногда преобладающий | Обычно не бывает сильного насморка, часто присутствует небольшая заложенность носа, которая появляется ко 2 дню болезни |
| **Катаральные явления (боль в горле, покраснение)** | Обычный симптом, почти всегда сопровождает простуду | В первые дни болезни выявляются не всегда, обычно гиперемированы задняя стенкаглотки и мягкое небо |
| **Кашель, ощущение дискомфорта в груди** | Слабо или умеренно выражены, часто отрывистый сухой кашель, симптомы проявляются с самого начала заболевания | На 2-е сутки болезни часто возникают мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи, появляющиеся в результате поражения слизистой оболочки трахеи |
| **Чихание** | Частый симптом | Бывает редко |
| **Гиперемия конъюнктивы (покраснение слизистой оболочки глаз)** | Бывает редко, чаще при наслоении бактериальной инфекции | Довольно частый симптом |