**Советы по предупреждению от ОРВИ и ГРИППА**

 Для профилактики острых респираторных вирусных инфекций оптимальным считается комплексное использование средств специфической и неспецифической защиты.

Неспецифическая профилактика гриппа включает: комплексы витаминов и микроэлементов, фитопрепараты, иммуномодуляторы.

Применимы и народные средства: про лук и чеснок все знаю, но иногда забывают об этих природных целителях

**Общие меры профилактики гриппа и ОРВИ:**

1.Избегайте близкого контакта с людьми, которые выглядят нездоровыми, имеют признаки повышенной температуры тела и кашель;

2.Тщательно и как можно чаще, мойте руки водой с мылом или гелем-антисептиком, который содержит не менее 60% спирта;

3.Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность.

Хорошо себя зарекомендовало промывание носа с применением хозяйственного мыла. Во-первых, вирус вымывается водой, во-вторых, вследствие раздражения мылам слизистой оболочки носа в ней вырабатывается интерферон, повышающий иммунитет.

Если в доме появился заболевший ОРВИ или гриппом, необходимо:

Изолируйте больного от других членов семьи. Прикрывай те свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски. Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Избегайте прикосновения с предметами общего пользования. Как можно меньше трогай те глаза, нос и рот. Кроме основного воздушно капельного пути распространения, инфекцией передается именно таким образом. Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Содержите помещение в чистоте, при уборки используйте моющие средства.

**Если вы уже чувствуете себя нездоровым, у вас высокая температура тела, кашель или боль в горле:**

1.Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей;

2.Отдыхайте и употребляйте большое количество жидкости;

3.Прикрывайте рот и нос одноразовыми платками во время кашля и чихания,

4.Тщательно мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

5.Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми. При встречах откажитесь от ритуала объятий, поцелуев и рукопожатий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Первые признаки ОРВИ и ГРИППА**http://gigamir.net/upload/img/content/originnal_b0fc3d408ad59632192adc8c6f558b5f.jpg  **Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций, которая в целом насчитывает более 200 различных вирусов. Он может стать причиной серьезных осложнений: поражение оболочек головного мозга, вирусной пневмонии, поражение почек.**  **Первые признаки гриппа**  **Грипп начинается с резкого подъема температуры** **и сопровождатся** **быстро**  **развивающимися признаками острой интоксикации организма.** **Обычно это** **головная боль**, **светобоязнь и резь в глазах, слабость, потливость, боль в мышцах.** **А в связи с тем, что воротами для инфекции являются верхние дыхательные пути, сразу же возникают их поражения: першение в горле, саднение за грудиной, сухой мучительный кашель. При гриппе ухудшение самочувствия наступает столь стремительно, что больной иногда даже может назвать час, когда возникло заболевание**.  **Основные отличия гриппа** **от остальных респираторных инфекций в том, что при ОРВИ менее** **выражена температура** **(редко поднимается выше 38 С), и на первый план выходит не общее плохое** **самочувствие, а катаральные явления: обильный насморк, боль в горле, влажный кашель.**  **ОРВИ начинается постепенно: с першением в горле, неприятных ощущений в области носа, а затем развиваются и остальные симптомы. Система сопротивляемости каждого человека строго индивидуальна: у некоторых людей почти не бывает высокой температуры при болезни, у других легко развивается интоксикация даже при простуде. В таких случаях отличить грипп от других ОРВИ достаточно сложно.**  **Простуда – от слова «простыть», то есть переохладиться. При переохлаждении у незакаленного человека снижается иммунитет, и организм не может бороться с вирусами и бактериями, которые мы подхватываем.**  **ПОМНИТЕ! ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА** |  |  | |
|  |