

Неспецифическая профилактика гриппа



Грипп является самым распространенным инфекционным заболеванием. Эпидемии гриппа периодически охватывают весь земной шар, и тогда мы подвергаемся угрозе заражения этим вирусом. Но грипп - это не просто простуда. Эта агрессивная болезнь имеет очень неприятные проявления в виде высокой температуры, головных болей, сильных насморка и кашля. Кроме того, грипп грозит нам целым рядом опасных осложнений, в том числе с летальным исходом. Как избежать этой болезни? Что предпринять, чтобы вирус не смог «оккупировать» наше тело?

Снизить вероятность заражения гриппом **в период эпидемического подъема заболеваемости** можно применяя неспецифическую профилактику, которая включает целый комплекс мер, в результате которых можно избежать заражения вирусами, вызывающими острые респираторные заболевания, и в том числе грипп.

Что включает в себя неспецифическая профилактика гриппа?

Неспецифическую профилактику можно разделить на три составляющие:

- Неспецифические меры, направленные на повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе и к гриппу, такие как закаливание, [правильное питание](#) и т.д.
- Гигиенические мероприятия, которые позволят меньше контактировать с вирусом и тем самым помогут избежать заражения.
- Прием специальных лекарственных препаратов, действие которых не направлено на конкретный вирус, но которые, тем не менее, могут помочь избежать появления болезни.

Уделяем особое внимание гигиене

Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем. Зная это, мы можем постараться избежать попадания инфекции в организм. Если соблюдать правила личной гигиены и сознательно избегать ситуаций, когда можно «подхватить» вирус, то риск заболеть значительно снизится.

- Избегайте мест скопления людей во время эпидемии.
- Если необходимость, «идти в люди» все-таки есть, одевайте специальную марлевую повязку, закрывающую нос и рот.

- После посещения общественных мест обязательно тщательно мойте руки с мылом или пользуйтесь антибактериальными салфетками.
- Не берите немытыми руками пищу и не прикасайтесь ими к лицу.
- Чаще делайте в квартире влажную уборку.
- Несколько раз в день проветривайте помещение по 15-20 минут.

Повышаем иммунитет и не бодем

Своевременно обнаружить чужеродное существо и нейтрализовать его - это задача иммунной системы. И, несмотря на то, что вирус гриппа - очень агрессивен, сильная иммунная система способна защитить нас от болезни или дать возможность перенести болезнь в легкой форме. Чтобы иммунная система была в тонусе надо помнить об основных принципах здорового образа жизни.

- **Питание.** Следите, чтобы в вашем рационе в правильной пропорции находились белки, углеводы и жиры. Пища также обязательно должна содержать нужное количество витаминов и микроэлементов.
- **Закаливание.** Стимулируют защитные силы организма и закаливающие процедуры. Кратковременное охлаждение организма запускает механизмы активизации иммунной системы.
- **Физическая активность.** Ежедневные занятия спортом также необходимы для нормальной работы иммунной системы. Правда стоит учитывать, что в течение часа после активных нагрузок иммунитет немного снижается. Помните об этом, когда возвращаетесь с тренировки, и постарайтесь не «словить» вирус в это время.
- **Здоровый сон.** Хорошо отдыхать и высыпаться - еще одно условие, необходимое для нормальной работы защитных систем организма. Недосыпающий и неотдохнувший человек становится легкой «добычей» для вирусов гриппа во время эпидемии.

Кроме того, существует целый ряд лекарственных препаратов, которые могут помочь нам не заразиться гриппом и другими [ОРВИ](#). К ним относятся:

- **Витамины.** Эти вещества оказывают стимулирующее действие на иммунную систему. Особенно важно употреблять в период эпидемии витамины С, А и группы В.
- **Иммунокорректирующие средства,** которые повышают сопротивляемость организма, относят препараты, содержащие интерферон, и лекарства, стимулирующие выработку интерферона в организме.

Будьте осторожны, когда подбираете себе средство «для профилактики гриппа». Проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем назначать себе тот или иной препарат.

Неспецифическая профилактика значительно повышает шансы не заболеть гриппом в сезон распространения этого заболевания. Своевременно применяйте методы неспецифической профилактики и не болейте!