## Как предупредить грипп и ОРВИ

Некоторые до сих пор не понимают до какой степени важна профилактика гриппа и ОРВИ, относясь довольно легкомысленно к здоровью собственному и своей семьи. Из-за такого подхода начало болезни часто принимается за признаки тривиальной усталости после рабочих будней.

Следует понимать, что внезапное возникновение слабости, головных болей, лихорадки – это все опасные симптомы, свидетельствующие о начале заболевания гриппом (иногда ОРВИ), пренебрегать которыми и игнорировать опасно как для вас самих, так и для окружающих.



Опасность столкновения с опасными вирусными инфекциями примерно равна у детей и взрослых: они подстерегают в общественном транспорте, на работе, в детском учреждении, на мероприятиях и в кафе. Плохо то, что даже почувствовав заболевание, большинство предпочитает не замечать его, откладывая начало профилактического лечения на потом, пока в состоянии заниматься повседневными делами, ходить на работу.

Считая вирусные заболевания, люди зачастую переносят «на ногах» повышенную температуру и интоксикацию, не обращаясь к врачу. Подобное отношение приводит к известным осложнениям. Вероятно, стоит начинать лечение сразу, при первых ощущениях недомогания или заблаговременно принять ряд профилактических мер по недопущению заболевания?

## Профилактика гриппа и ОРВИ лучше, чем их лечение

Безусловно, намного приятнее предотвратить заболевание, чем заниматься его лечением. Для обеспечения безопасности от вирусных заболеваний достаточно бывает довольно простых мер: здорового питания, богатого витаминами и фитонцидами свежих овощей, фруктов, трав и пряностей, прогулок на свежем воздухе и физической активности, закаливания и культа хорошего настроения.

### Вакцинация от гриппа

Чтобы помочь своему организму активнее противостоять заболеванию в период эпидемий гриппа, можно также пройдите вакцинацию. Хотя метод этот двоякий, даже не все представители классической медицины уверены в его оправданности, тем не менее, многим он помог остаться здоровым в разгар эпидемии, когда уровень заболеваемости был чрезвычайно высок.

Вероятно, метод подходит в радикальных ситуациях нахождения в эпицентре эпидемии, при наличии уверенно качественной вакцины. Но «перестраховываться» прививками при среднем эпидемиологическом фоне или пытаться заменить вакцинацией добротных оздоровительные мероприятия по укреплению иммунитета ни один добросовестный врач не порекомендует сегодня.

Причиной тому сильные вирусные мутации, на которые плохо успевают реагировать производители вакцин, само качество этого материала и его потенциальная опасность, поскольку вакцина для организма представляет сильный стресс. Нельзя также отметить, что вакцинация должна проводиться достаточно заблаговременно, а не на подходе волны заболеваний.

В РФ круг лиц, подлежащих первоочередной вакцинации от гриппа определен законодательно. Это группы риска повышенной заболеваемости, куда входят:

* Сотрудники школ-интернатов и дошкольных детских учреждений;
* Медработники;
* Сотрудники и пациенты интернатов и других социальных учреждений для престарелых, инвалидов, др. лиц.

Те, кто нашел себя в данном списке, могут претендовать на получение прививки по месту работы. При этом, перед получением прививки очень важно проконсультироваться с врачом, убедившись в том, что вы полностью здоровы.

## Укрепление организма круглый год

Главное из средств долгосрочной и оптимальной профилактики гриппа и ОРВИ – это укреплять защитные свойства иммунных механизмов регулярно в течение года, делая особый акцент на оздоровительные мероприятия перед наступлением осенне-зимнего подъема заболеваемости вирусными инфекциями.

### Все, что необходимо:

1. Спланировать пищевой рацион и режим дня, учитывая характеристики своего здоровья и индивидуальные особенности организма, способствующие оптимальному оздоровлению, и следовать им по возможности. В меню достаточно включить самые полезные из растительных сборов в качестве травяных чаев, разнообразные семена и орехи, доступные и богатые полезными веществами фрукты, ягоды и овощи (свежие, сушеные, замороженные).
2. В качестве обязательного фрукта (ягоды) можно выбрать киви. Доступные круглый год, они чрезвычайно богаты витаминами и минералами, нормализуют обмен веществ и работу кишечника. Также важно качественно высыпаться. Если вам не удается это делать полноценно из-за напряжения, можно включить в рацион, в качестве вечернего чая мяту и зверобой. Эти травы превосходно помогут расслабиться, укрепят нервы, послужат организму и во многом другом.
3. Разработать схему регулярных оздоровительных процедур. Желательно, сочетая их с лечебной физкультурой и массажем. Но если возможности последних ограничены, на помощь могут прийти различные массажеры, начиная от очень эффективного и простого Иппликатора Кузнецова (на него надо ложиться всей спиной, получая полный эффект восточного точечного массажа). Он позволяет не только укрепить иммунитет, но и избавиться от многих заболеваний. Также хорошим эффектом обладает принятие целебных ванн с различными активными добавками растительного происхождения и самомассажем специальными жесткими мочалками и массажерами (в том числе, «баночными»).
4. Вести образ жизни максимальной бодрости духа и общения с природой, не упуская возможности прогуляться и подышать воздухом среди деревьев даже в черте города.
5. Также можно поднять свой иммунитет с помощью иглоукалывания и точеного массажа и плюс фитотерапия, но здесь конечно также нужно найти хорошего специалиста.

## Сезонная профилактика гриппа и ОРВИ:

 Перед наступлением сезона заболеваний следует проводить специальные курсы щадящих и оздоравливающих фито препаратов и гомеопатических средств, направленные на укрепление иммунитета и повышение активности защитных сил человеческого организма. Основной целью сезонного профилактического комплекса являются как укрепляющее, так и стимулирующее воздействие на иммунные механизмы, которые имеют определяющее значение для профилактики гриппа и ОРВИ.

Организационно-методический отдел

МБУЗ «ЦРБ» Сальского района

Фельдшер Макарова Е.И.