**Профилактика Гриппа**



В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными.



При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий.



Необходимо часто мыть руки мылом обладающим бактерицидной и фунгицидной активностью. Практически все дезинфицирующие средства вирус гриппа легко убивают и стандартная влажная уборка, проветривание помещений и стирку белья.



Обрабатывать руки специальными салфетками обладающими антимикробной, антивирусной активностью особенно во время болезни или ухода за больным.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. ***Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.***

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что по-видимому, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

0,5 кг моркови и 0,5 кг яблок; 0.5 кг кураги; 300 г. изюма; 5 ст. ложек изюма; 2 лимона;
Морковь и яблоки натереть на мелкой тёрке, затем мелко нарезать курагу, лимоны пропустить через мясорубку. Всё смешать. Необходимо принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

**Мед как средство профилактики острых респираторных заболеваний у детей**

Принимать пчелиный мед внутрь (в зависимости от возраста: детям 5-7 лет по 1 чайной ложке, а взрослым — по 1 ст. ложке) на ночь (разводить в 1/2 стакана отвара шиповника) в течение месяца. Затем следует перерыв 1-2 месяца, и курс повторяется.

**Ванна, предупреждающая простуду**

Если вы продрогли или чувствуете, что заболеваете, то хорошо принять ванну температурой 38-43°С. Однако горячие ванны не следует использовать часто, так как они могут вести к пересушиванию кожи, расширению ее капилляров и снижению тонуса как кожи, так и мышц.

**Средство от простудных заболеваний (парим ноги)**

Необходимо взять одинаковое количество горчицы-порошка и соды, после чего растворить данные продукты в тазу с горячей водой и парить в данном растворе ноги пока вода не станет "холодной". Данное средство очень хорошо помогает, когда простуда только начинается. Действие происходит не только прогревающее, но еще и ингаляционное, т.к. происходит вдыхание паров раствора.

**Чеснок и профилактика гриппа**

Очистить 3 зубчика чеснока, измельчить, залить 50 мл кипятка, настоять 1-2 ч и закапывать по 2-4 капли в каждую ноздрю детям и взрослым во время эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний. Через два дня настой следует приготовить заново. Полезно также подвешивать в марлевых мешочках измельченный чеснок к детской кроватке.

**Лук с медом и профилактика гриппа**

Приготовить настой лука (1:20) и смешать его пополам с медом. Полученным раствором промывать полость носа и глотки 3-5 раз в день в период эпидемии гриппа.

**Профилактика:**

Есть лук и чеснок несколько раз в день. Тем, у кого имеются обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и печени, можно ограничиться жеванием лука и чеснока по 2—3 мин 3— 4 раза в день. Чтобы избавиться от их запаха, нужно съесть немного петрушки.
Взять 20 г сухих измельченных листьев эвкалипта, залить в бутылке из темного стекла 100 г спирта, настаивать 8 дней время от времени встряхивая, затем процедить и пить по 25 капель в 50 мл кипяченой воды 2—3 раза в день.

***Следует помнить, что народные методы профилактики будут эффективны только в том случае, если их применять систематически.***