

Как не заболеть – профилактика ОРВИ и гриппа

Простудные заболевания самые распространенные в мире. Памятки с информацией о профилактике ОРВИ и гриппа висят в каждой больнице, школе, детском саду. Общие рекомендации должен знать каждый, чтобы не допустить распространение болезни среди населения.

По статистике, взрослый болеет ОРВИ 2 раза в год, а ребенок 5–6 раз. Пик заболеваемости приходится на межсезонье – позднюю осень и зиму. Чтобы праздничные дни и каникулы не омрачали лихорадка, насморк и кашель, рекомендуется своевременно подумать о защите от вирусов. Профилактика ОРВИ заключается в укреплении иммунитета и предупреждении инфицирования организма.

Полезно знать. Многие путаются в понятиях ОРВИ, ОРЗ и грипп.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это все болезни вирусной этиологии, которые поражают сначала «входные ворота» – нос, гортань, что проявляется чиханием, кашлем, повышением температуры тела.

ОРЗ – острые респираторные заболевания, которые могут быть не только вирусными, но и бактериальными.

Грипп относится к ОРВИ и ОРЗ, но вызывается особыми видами вирусов, которые быстро распространяются и способны вызвать тяжелые осложнения.

Вирусные инфекции передаются от человека к человеку. Основной путь передачи – воздушно-капельный, через инфицированную слюну и слизь из носа. При разговоре, кашле, чихании, частички вылетают и распространяются на несколько метров вокруг.

Все ОРВИ, простуда, а также грипп, имеют один патогенез. Отличить одну инфекцию от другой на первых порах практически невозможно. Сами по себе ОРВИ и грипп не опасны, страшны их осложнения: пневмония, менингит, миокардит и другие. Ежегодно от них умирает 250–500 тыс. человек.

Чтобы не заразиться, соблюдайте следующие правила:

Избегайте контакта с кашляющими и чихающими людьми.

По приходе домой с улицы мойте руки с мылом.

Старайтесь не прикасаться к глазам и носу.

Избегайте мест массового скопления людей.

Проветривайте помещение 2 раза в день по 15 минут.

Проводите влажную уборку 2–3 раза в неделю.

Укрепляющие мероприятия

Крепкое здоровье – лучшая профилактика простудных болезней. Если иммунная система работает слаженно, вирусы быстро распознаются и уничтожаются. Для укрепления организма принимают следующие меры:

Закаливание. Улучшает терморегуляцию, кровообращение и повышает сопротивляемость организма бактериям и вирусам. Закаляться нужно постепенно. Правильно начать с обливания ног прохладной водой, с последующим растиранием ступней полотенцем. Можно также принимать

солнечные и воздушные ванны, сначала по 3 минуты, а затем дольше по времени.

Правильное питание. Чтобы в организме хватало полезных веществ для борьбы с вирусной инфекцией, нужно есть разнообразную пищу, богатую витаминами и минералами.

Активный образ жизни. Умеренные физические нагрузки способствуют повышению иммунитета, улучшают кровообращение.

Полноценный сон. Для полного восстановления человеку надо 6–8 часов сна.

Отсутствие стрессов. Психоэмоциональное состояние влияет на иммунитет. Важно как можно меньше тревожиться и расстраиваться. Насыщенная приятными событиями жизнь – хороший способ защититься от болезней.

Профилактика

Профилактика бывает специфического и неспецифического характера. *Специфическая* предполагает воздействие на возбудителя болезни. На сегодня защититься можно только от вирусов гриппа. Специфическая профилактика заключается в вакцинации. Прививку делают от ведущих штаммов вирусов (как правило, трех), которые определяет ВОЗ. Мероприятие проводят раз в год, обычно, в середине осени. От других вирусных инфекций противогриппозная вакцина не защищает.

Народные средства (неспецифическая профилактика)

Для защиты от простудных заболеваний народом придумано немало средств. Перечислим самые популярные и эффективные из них:

Чеснок и лук. Если ежедневно есть эти пряности, вероятность заболеть ОРВИ снизится. При инфекции в доме лук и чеснок нарезают и расставляют по комнатам в тарелочках. Кроме того, сок растений разбавляют с водой, а затем промывают нос и полощут горло. Народный способ не лишен смысла. В луке и чесноке содержатся вещества, убивающие микробы и вирусы.

Цитрусовые. Осенью и зимой для профилактики ОРЗ нужно есть продукты, богатые витамином С: киви, лимоны, апельсины, мандарины. Аскорбиновая кислота помогает укрепить силы организма.

Чай с малиной. Ягода обладает укрепляющим, потогонным, жаропонижающим свойствами. Кроме того, чай с малиной – отличный вариант питья. Чтобы не заболеть, важно потреблять достаточно жидкости, лучше всего, теплой и витаминной.

Горячая ванна для ног. Переохлаждение снижает иммунитет и способствует развитию ОРВИ. Если такое произошло, нужно сделать горячую ванну для ног. Она улучшит кровообращение и поможет быстро согреться.

Отвар чабреца, листьев подорожника, корня солодки, липы. Травы заваривают отдельно или готовят сборы. На стакан кипятка берут 1 ч. ложку смеси. Отвары помогают укрепить иммунитет и облегчают симптомы простуды.

Берегите себя и своих близких!