

**Как защитить себя от гриппа?**

Не стоит надеяться на «авось»! Существует 2 вида профилактики гриппа – специфическая и неспецифическая. **К специфической профилактике относится вакцинация**, которая проводится осенью до начала эпидемии. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение заболевания, сокращает его длительность и предотвращает осложнения.

**К неспецифическим профилактическим мероприятиям** относятся: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, двигательная активность, полноценный сон и рациональное питание. В период подъема заболеваемости для предотвращения заражения соблюдайте несложные правила:

- меньше бывайте в местах скопления людей;

- соблюдайте правила гигиены – чаще мойте руки, полощите горло и носоглотку после возвращения домой;

- чаще проветривайте помещения и проводите влажную уборку;

- укрепляйте свой иммунитет: откажитесь от вредных привычек (курение, алкоголь), регулярно закаливайте свой организм, занимайтесь утренней гимнастикой и физкультурой, чаще гуляйте на свежем воздухе;

- одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле;

- ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты, зелень;

- принимайте витамины, в первую очередь аскорбиновую кислоту;

- увеличьте употребление в пищу лука, чеснока, редьки, смородины, облепихи, цитрусовых, имбиря, обладающих природными дезинфицирующими и стимулирующими иммунитет свойствами;

- утром рекомендуем добавлять в чай 20-30 капель настойки элеутерококка, пейте достаточное количество жидкости (вода, настой шиповника, настой сухофруктов);

- следите за состоянием слизистых оболочек (очень важно!) В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Она обеспечивает т.н. местный иммунитет — защиту слизистых оболочек. Главный враг местного иммунитета — сухой воздух, а также некоторые лекарства, способные высушивать слизистые оболочки. Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше воздух, чем больше народу вокруг — тем чаще). Для той же цели в аптеке продаются готовые солевые растворы для введения в носовые ходы. Также полезно вышеупомянутым солевым раствором регулярно полоскать рот.

При первых проявлениях заболевания необходимо обратиться к врачу.Не занимайтесь самолечением!  Выполняйте рекомендации врача и соблюдайте постельный режим.

Грипп опасен осложнениями. **Нужно обязательно обратиться к врачу, если наблюдается:**

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни;

- повышенная температура тела на седьмой день болезни;

- ухудшение после улучшения;

- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;

- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи; жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;

- усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля;

- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

**Нужно срочно обратиться к врачу, если наблюдается:**

- судороги;

- признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);

- интенсивная боль где угодно;

- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос - это часто симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);

- даже умеренная головная боль в сочетании со рвотой;

- отечность шеи;

- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.

**Не будьте беспечны! Берегите себя и близких!**