

## **Профилактика гриппа и ОРВИ или как не подхватить простуду этой зимой.**

Мороз и солнце, день чудесный...

Простудные заболевания набирают силу в начале зимы и могут испортить и праздники, и каникулы. Чтобы сохранить здоровье, силы и прекрасное настроение для себя и близких, стоит провести профилактику гриппа и ОРВИ. Вирусные заболевания и бытовые простуды можно предотвратить, если принять необходимые меры профилактики. Предотвращение болезни всегда лучше, чем лечение.



### **Как не заболеть гриппом и ОРВИ?**

Чтобы предотвратить появление простуды на ранней стадии, достаточно придерживаться элементарных мер предосторожности:

- избегать переохлаждения, особенно замерзания ног и носа;
- стараться не контактировать с больными;
- регулярно стирать все вещи, которые попадают вместе с Вами в общественные места, особенно в период эпидемий;
- при возникновении насморка использовать одноразовые платки;
- во время эпидемий или если Вы сами подхватили вирус и вынуждены быть на улице или в общественном месте, нужно носить стерильную медицинскую маску, и менять маски не реже, чем раз в 4 часа.

### **Народные средства от простуды и гриппа.**

Лечение заболеваний необходимо проводить под наблюдением квалифицированного врача, а данные методы могут быть использованы только как профилактика, самолечение может быть опасно для здоровья.

К наиболее распространенным народным средствам относятся:

**Чеснок.**

**Витамины.**

**Ингаляции.**

Народные средства имеют свои плюсы и минусы. К их преимуществам можно отнести:

- доступность;
- минимальное количество побочных эффектов;
- отсутствие противопоказаний;
- они универсальны.

К минусам народных средств можно отнести невысокую эффективность. Такая профилактика — скорее образ жизни, чем комплекс мероприятий.

### **Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ.**

- отдельные препараты против гриппа А,
- противовирусные препараты применяются для лечения и профилактики гриппа А и Б.
- средства против гриппа на гомеопатической основе
- комплексные растворимые порошки с парацетамолом
- капли в нос
- мазь в нос



### **Делать ли прививку от гриппа ?**

Прививка от гриппа — один из самых обсуждаемых способов защиты от болезни. Она считается наиболее эффективной, если вакцина подобрана правильно и соответствует актуальному штамму. Задача прививки — укрепить иммунную систему, запустить выработку антител и предотвратить заражение. Есть несколько вакцин, лучшие всего

подобрать подходящую совместно с врачом. Отвечая на вопрос, можно ли делать прививку от гриппа, врач рассматривает общий анамнез и состояние организма.

*Вакцинацию не рекомендуют:*

- беременным,
- больным сахарным диабетом,
- людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями,
- больным иммунодефицитом,
- дошкольникам.

После вакцины в первые дни могут наблюдаться повышение температуры и небольшая слабость. Прививку запрещено делать при проявлении симптомов болезни.

#### **Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.**

Профилактика простуды и гриппа может проводиться в рамках общего поддержания сил организма, так называемой профилактики иммунитета. Чаще всего для этого используют витаминно-минеральные комплексы, важны здоровый сон и регулярные занятия спортом, поддержание здорового образа жизни, регулярные прогулки на свежем воздухе, закаливание и правильное питание помогут естественным образом укрепить иммунитет и защититься от сезонных простуд, однако в случае с вирусными заболеваниями стоит использовать методы профилактики.



*Предотвратить заболевание всегда лучше, чем лечить его.  
Крепкого Вам иммунитета!*

**Врач стоматолог  
Власова М. И.**