

## Простуда и грипп. Как не заболеть?

Грипп - инфекция необыкновенно живучая, упоминание о ней можно найти даже в древних манускриптах. Вирус гриппа обладает фантастической способностью к перевоплощению и почти каждый год меняет свое "лицо".

Заболевание начинается внезапно, еще несколько часов назад вы были бодры и работоспособны, а сейчас вас мучает невыносимая головная боль, ломота в мышцах, суставах, резко идет вверх столбик термометра, знобит.

Вирус распространяется с молниеносной скоростью "перелетая" по воздуху от человека к человеку, когда мы разговариваем, кашляем, чихаем. Избежать встречи с ним сложно, но все-таки мы можем защитить себя.



**Эффективным профилактическим средством является вакцинация.** Спектр вакцин сейчас представлен достаточно широко, это вакцины - ваксигрипп, инфлювак, гриппол и др. В аптеках имеется большое количество противовирусных препаратов (арбидол, ремантадин, афлубин). Кроме того, большую роль играет психологический настрой. Если Вы подумали, что сегодня заболеете, так и случается. Настройтесь на то, что Ваш сильный и здоровый организм ни за что не поддается болезни. Включайте в свой рацион питания продукты, которые улучшают настроение - вкусные фрукты, шоколад.

Уменьшить концентрацию вируса в дыхательных путях помогает регулярное промывания носа, полоскание горла солевыми растворами. Жилище и рабочий кабинет проветривайте 3-4 раза в день, уборку проводите влажным способом. Купите можжевельник, - это чудо растение убивает вредные микробы и вирусы. Поставьте дома его в горшочке, а на работу ходите в украшениях из его коры. Принимайте средства повышающие иммунитет. Кстати, "пробиотики", которые помогают иммунитету бороться с инфекциями и снижают риск заболеть содержатся "в живом" йогурте, срок хранения которого не превышает 7 дней. Если же Вас одолевает насморк, першение в горле, кашель, температура не выше 37,5-38 °С, то скорее всего у Вас простуда, от которой спасут средства от кашля, насморка и антибиотики (по назначению врача). **В любом случае при первых симптомах гриппа или простуды откажитесь от похода на работу, вызывайте на дом врача, соблюдайте все его назначения, постельный режим.** Пейте как можно больше чая, травяных настоев, морсов, с содержанием аскорбиновой кислоты.

На время всего эпидемиологического периода возьмите за правило не выходить из дома, не смазав слизистую оболочку носа оксолиновой мазью.

Как же быстро восстановить силы после гриппа и простуды?

- Ограничьте контакты.

Ваш организм еще слаб, избегайте посещения мест с большим скоплением людей.

- Не ешьте жирного и жареного.

Тяжелая пища - большая нагрузка на организм. Отдайте предпочтение свежим фруктам овощам и не жирному мясу курицы.

- Спите больше.

Вечером ложитесь на час раньше, а днем позвольте себе вздремнуть 1-2 часа.

- И выкиньте из головы мысли о том, что приличные люди болеют только по субботам и воскресеньям.

- Будьте здоровы!

