ОСТОРОЖНО ГРИПП!

**Защищайте слизистую носа**

 В самый пик распространения простудных заболеваний возьмите за правило перед выходом из дома смазывать слизистую носа противовирусными мазями: виферон, оксолиновая и др.

Для удобства просто возьмите ватную палочку с небольшим количеством мази и нанесите ее на слизистую носа. Не пытайтесь мазать нос слишком глубоко, достаточно нанести мазь по краям ноздрей. Делать такую процедуру следует 1-2 раза в день.

Некоторые медики советуют промывать нос с мылом. Однако тут есть опасность пересушить нежную слизистую. А это представляет большую опасность. Так как именно сухая слизистая – почва для размножения болезнетворных микробов.

**Чаще мойте руки и умывайтесь**

Приучите себя и своих детей как можно чаще мыть руки. Чтобы заинтересовать малышей, купите мыло в виде зверюшек и мультгероев. А по приходу домой умывайте также и лицо со специальным противомикробным мылом. Тогда, когда нет возможности помыть руки, на помощь придет антибактериальный гель, который можно приобрести не только в аптеках, но и в супермаркетах. Постарайтесь не прикасаться к лицу, находясь в общественном транспорте, в магазине или в офисе. А если в этом есть необходимость, используйте одноразовые салфетки. Инфицирование происходит как раз через слизистые носа и глаз. Объясните это детям.

**Увлажняйте воздух в комнате**

С наступлением холодов в квартирах начинает работать отопление. Горячие радиаторы, попросту говоря, съедают из воздуха необходимую влагу. А это, в свою очередь, негативно сказывает на нашем здоровье.

Чтобы избежать сухости слизистых носа, горла и глаз, следует максимально увлажнять воздух в свое жилище, а еще лучше это делать и на рабочих местах.

Идеально – это приобрести специальные увлажнители воздуха. В воду можно добавить несколько капель антибактериальных эфирных масел, так воздух будет не только увлажняться, но и очищаться от бактерий. Кроме того, большинство современных увлажнителей оснащены функцией ионизации воздуха. Однако, если в доме нет такой замечательной техники, не стоит опускать руки. Возьмите большие махровые полотенца, намочите и развесьте на радиаторах. Кроме того, можно несколько раз в день из пульверизатора опрыскивать комнатные растения или просто распылять воду в воздухе.

**Ароматизация помещения поможет бороться с болезнетворными микробами**

Не последнюю роль в борьбе с ГРИППом играют эфирные масла. Большинство из них обладают мощным бактерицидным действием. Это, к примеру, эфирные масла чайного дерева, эвкалипта, лайма, лимона, пачули, лаванды, сладкого апельсина и др. Их можно использовать в аромалампе, можно добавлять в увлажнители, можно наносить на ватные диски и раскладывать в комнате. Правда, в последнем случае менять ватные диски придется чаще, чем подливать жидкость в ароматическую лампу. Некоторые эфирные масла, как эвкалипта и лайма, применяют при начавшихся простудах. С ним делают ингаляции, массажи, компрессы и т.д.

Еще наши бабушки спасались от простуд луком и чесноком. И правда, данные продукты богаты эфирными маслами, которые на ура борются с бактериями и вирусами.  Вспомните, как лук и чеснок раскладывали на тарелки и расставляли в комнатах. Детям это, безусловно, совсем не по вкусу, да и не многие взрослые выносят острый запах. Замените лук/чеснок апельсиновыми и лимонными корками и меняйте по мере необходимости. Аромат цитрусовых очень понравится и детям, и взрослым!

**Во время вспышки ГРИППа увеличьте дозу потребляемого витамина С**

Ни для кого ни секрет, что витамин С помогает организму бороться с болезнетворными бактериями. Поэтому в сезон простуд стоит кушать больше продуктов, богатых витамином С. А во время эпидемии ГРИППа принимать еще и аскорбиновую кислоту. Не бойтесь, что в вашем организме будет переизбыток этого витамина. Такое практически не случается, так как витамин С быстро разрушается и выводится.

**Никаких диет и голоданий!**

Во время ГРИППа не стоит морить себя голодом и жесткими диетами. Серьезные пищевые ограничения несут за собой недостаток тех или иных витаминов и микроэлементов, что, как понимаете, не очень хорошо сказывается на здоровье. Отложите диеты до лучших, летних, времен. Однако это не означает, что надо набрасываться на еду и метать все подряд. Пища должна быть разнообразной и свежей. Не забывайте про норму употребления омега-3 и омега-6 жирных кислот, которыми богаты рабы, льняное и оливковые масла.

**Все на свежий воздух!**

Конечно, самое лучшее – это в период вспышки ГРИППа уехать в глухую деревню и пожить там наедине с природой, не выходя даже в магазин, не то, чтобы на работу. Но такое возможно только в сказках. Живя в городских условиях, нам трудно защищаться от вирусов, но не все так безнадежно. Крепкая иммунная система способна бороться с «непрошенными гостями». Возьмите за правило каждый день хотя бы по полчаса гулять на свежем воздухе: в парке, скверах, за городом. И приучайте к этому ваших детей. Зимой полезно устраивать игры на улицах. И не бойтесь, что ваше чадо промокнет в снегу и станет замерзать. Активные игры не дадут переохладиться, даже если у ребенка промокнут варежки. Дома выпейте горячего чая с малиновым вареньем или медом. Это лучше, чем сидеть взаперти и уныло смотреть в окно.

Подготавливаться к зимнему периоду лучше задолго до зимы. Ведь недаром есть такая поговорка: готовь сани летом…. Это касается не только домашних заготовок, но и здоровья! Начните летом закаляться, употреблять витамины, приводить в норму свой вес, чтобы встретить холодное время года в полном вооружении.

**Прививка от ГРИППа**

Очень часто нам и нашим детям предлагают еще в начале осени сделать прививку от ГРИППа. Здесь даже медики не могут сказать, стоит ли это делать. Многие люди, сделав прививку от ГРИППа, заболевают тяжелотекущими бронхитами и ангинами. Другие – не болеют. А вообще, знайте, что ГРИПП – постоянно мутирующий вирус, и насколько эффективны против него вакцины  — неизвестно. Но если вы все-таки решились на вакцинацию, то делать прививку стоит за 2 месяца до вспышки болезни.

**И последнее…**

Перспективным подходом к решению проблемы является предупреждение внедрения вируса в организм человека при помощи наружных средств – таких, как оксолиновая мазь, некоторых эфирных масел, крема «Виросепт», назальных порошковых спреев и интерферонсодержащих препаратов.

Помните, что вирус ГРИППа, попадая в человеческий организм, вызывает симптомы, значительно отличающиеся от ОРЗ и ОРВИ. Жуткая ломота в мышцах, высокая температура и сильная слабость сигнализируют о том, что надо срочно вызывать врача!

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***