**Неспецифическая профилактика гриппа**



**Грипп** является самым распространенным инфекционным заболеванием. Эпидемии гриппа периодически охватывают весь земной шар, и тогда мы подвергаемся угрозе заражения этим вирусом. Но грипп - это не просто простуда. Эта агрессивная болезнь имеет очень неприятные проявления в виде высокой температуры, головных болей, сильных насморка и кашля. Кроме того, грипп грозит нам целым рядом опасных осложнений, в том числе с летальным исходом. Как избежать этой болезни? Что предпринять, чтобы вирус не смог «оккупировать» наше тело?

     Снизить вероятность заражения гриппом **в период эпидемического подъема заболеваемости** можно применяя неспецифическую профилактику, которая включает целый комплекс мер, в результате которых можно избежать заражения вирусами, вызывающими острые респираторные заболевания, и в том числе грипп.

**Что включает в себя неспецифическая профилактика гриппа?**

     Неспецифическую профилактику можно разделить на три составляющие:

* Неспецифические меры, направленные на повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе и к гриппу, такие как закаливание, [правильное питание](http://www.likar.info/vitaminy/article-60423-pravilnoe-pitanie/) и т.д.
* Гигиенические мероприятия, которые позволят меньше контактировать с вирусом и тем самым помогут избежать заражения.
* Прием специальных лекарственных препаратов, действие которых не направлено на конкретный вирус, но которые, тем не менее, могут помочь избежать появления болезни.

**Уделяем особое внимание гигиене**

     Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем. Зная это, мы можем постараться избежать попадания инфекции в организм. Если соблюдать правила личной гигиены и сознательно избегать ситуаций, когда можно «подхватить» вирус, то риск заболеть значительно снизится.

* Избегайте мест скопления людей во время эпидемии.
* Если необходимость, «идти в люди» все-таки есть, одевайте специальную марлевую повязку, закрывающую нос и рот.
* После посещения общественных мест обязательно тщательно мойте руки с мылом или пользуйтесь антибактериальными салфетками.
* Не берите немытыми руками пищу и не прикасайтесь ими к лицу.
* Чаще делайте в квартире влажную уборку.
* Несколько раз в день проветривайте помещение по 15-20 минут.

**Повышаем иммунитет и не болеем**

     Своевременно обнаружить чужеродное существо и нейтрализовать его - это задача иммунной системы. И, несмотря на то, что вирус гриппа - очень агрессивен, сильная иммунная система способна защитить нас от болезни или дать возможность перенести болезнь в легкой форме. Чтобы иммунная система была в тонусе надо помнить об основных принципах здорового образа жизни.

* **Питание**. Следите, чтобы в вашем рационе в правильной пропорции находились белки, углеводы и жиры. Пища также обязательно должна содержать нужное количество витаминов и микроэлементов.
* **Закаливание**. Стимулируют защитные силы организма и закаливающие процедуры. Кратковременное охлаждение организма запускает механизмы активизации иммунной системы.
* **Физическая активность**. Ежедневные занятия спортом также необходимы для нормальной работы иммунной системы. Правда стоит учитывать, что в течение часа после активных нагрузок иммунитет немного снижается. Помните об этом, когда возвращаетесь с тренировки, и постарайтесь не «словить» вирус в это время.
* **Здоровый сон**. Хорошо отдыхать и высыпаться - еще одно условие, необходимое для нормальной работы защитных систем организма. Недосыпающий и неотдохнувший человек становится легкой «добычей» для вирусов гриппа во время эпидемии.

     Кроме того, существует целый ряд лекарственных препаратов, которые могут помочь нам не заразиться гриппом и другими [ОРВИ](http://www.likar.info/gripp-i-prostuda/article-48413-kak-otlichit-gripp-ot-orvi/). К ним относятся:

* **Витамины**. Эти вещества оказывают стимулирующее действие на иммунную систему. Особенно важно употреблять в период эпидемии витамины С, А и группы В.
* **Иммунокоррегирующие средства**, которые повышают сопротивляемость организма, относят препараты, содержащие интерферон, и лекарства, стимулирующие выработку интерферона в организме.

     Будьте осторожны, когда подбираете себе средство «для профилактики гриппа». Проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем назначать себе тот или иной препарат.

     Неспецифическая профилактика значительно повышает шансы не заболеть гриппом в сезон распространения этого заболевания. Своевременно применяйте методы неспецифической профилактики и не болейте!