Все вокруг болеют? Ежедневно СМИ сообщают о новых вспышках гриппа

? Не отчаивайтесь, меры, которые могут снизить риск заражения, несложны и хорошо Вам известны, следует просто регулярно уделять им внимание.

* 

Если возможности позволяют — сократите поездки в переполненном транспорте (особенно в час пик), ограничьте посещение развлекательных многолюдных мероприятий.

* 

Необходимые покупки можно делать заранее, когда вечернего аншлага еще нет.

* 

Проводите больше времени на воздухе! Прогулка пешком от метро до работы не только полезна для физического состояния, но и уменьшает шансы «подцепить» вирус: увлажненный прохладный воздух для вируса губителен.

* 

Оптимально: поддержание температуры в помещении около 20–21°С и влажность более 50%. Обязательно частое проветривание и влажная уборка, можно использовать современные увлажнители воздуха.

* 

Если Вы вынуждены контактировать с больным человеком, на нем и на Вас обязательно должна быть защитная одноразовая маска, она предупреждает распространение частиц слюны или мокроты при разговоре, чихании или кашле.

* 

Во время эпидемии избегайте поцелуев или объятий, даже если очень хочется приласкать заболевшего ребенка! Оставьте такое проявление чувств «на потом», когда он поправится и Вам ничего не будет угрожать. Даже банальные рукопожатия несут угрозу: на человеческих руках вирус гриппа чувствует себя вполне уютно. Старайтесь не касаться лица, и тем более, рта и носа — не облегчайте вирусу жизнь.

* 

Чаще мойте руки, всегда имейте с собой и давайте детям в садик или школу дезинфицирующие салфетки, заведите для заболевшего индивидуальную посуду и столовые приборы!

* 

Учитесь и учите детей «правильно» чихать и кашлять: если носового платка или салфеток под рукой нет, следует при чихании или кашле согнуть руку в локте, использовав этот прием как своеобразный «барьер» для распространения вирусов.

**Естественная защитаот гриппа и ОРВИ**

И, наконец, самое важное:

Поскольку вирусы всегда попадают в организм через нос при дыхании, «остановить» их можно именно на этом уровне! Удаление вируса

 со слизистой оболочки, ее увлажнение и восстановление является надежным препятствием для дальнейшего размножения вирусных частиц. Это особенно важно при выходе из помещения с сухим воздухом и попадании в переполненное людьми помещение (метро, общественный транспорт, магазин и проч.)

Слизистая оболочка носа — главный барьер на пути вирусов и бактерий!

Природа предусмотрела естественную защиту от гриппа: слизистая оболочка носа в норме защищает организм от проникновения вирусов или бактерий благодаря постоянному увлажнению и подогреванию вдыхаемого воздуха и удалению любых инородных частиц, попавших на ее поверхность. Если слизистая «пересушивается», на ней появляются микротрещины и повреждения и возникает застой слизи. Брешь в естественной «преграде» способствует проникновению вируса, его последующему усиленному размножению и развитию инфекции. Однако не только повышенная сухость воздуха способствует разрушительной деятельности вируса. Косвенно попаданию вируса в организм способствуют и разнообразные лекарства, применение которых приводит к пересушиванию слизистой оболочки. Регулярное увлажнение и удаление с поверхности слизистой вирусных частиц обеспечивает необходимый защитный эффект: уменьшает риск проникновения вируса в организм и восстанавливает поврежденную структуру слизистой оболочки.