

Профилактика гриппа и простуды. Вирусные инфекции и грипп: памятка для всех

Непосредственно перед сезонным увеличением числа вирусных инфекций и гриппа нужно знать и помнить, что их профилактика и предупреждение более логично и безопасно для здоровья, нежели лечение.

Проводить **профилактику гриппа и простуды** следует путем увеличения времени пребывания на улице (на свежем воздухе), совершения походов в баню, питья большого количества жидкости (отвары плодов шиповника, компоты, чай, соки).

Соблюдение диеты, основанной на повышенном содержании овощей и фруктов, также является необходимым мероприятием, указанным в памятке по профилактике гриппа и вирусных инфекций (см.ниже). Тем, кто кушает не совсем регулярно и несбалансированно, рекомендуют витаминсодержащие добавки, или внеочередной приём аскорбиновой кислоты (витамина С).

Профилактика гриппа и простуды: памятка

1. Перед тем, как выйти на работу тщательно смажьте носовые ходы оксолиновой мазью, а, по приходу домой также тщательно промойте носовые пазухи водным раствором соли. При этом в качестве средств для профилактики вирусных инфекций и гриппа рекомендуется использовать Салин, Аква-Морис или обычный физ. раствор.
2. Ни в коем случае не забывайте о личной гигиене! Тот, кто регулярно моет руки, тот болеет намного меньше. Во время пика распространенности гриппа старайтесь не посещать различные массовые мероприятия, такие как концерты, кино и т.п.
3. Помещение нужно проветривать как можно чаще. При этом для санации рекомендуют применять различные эфирные масла вроде можжевельника, чайного дерева, эвкалипта и сосны (если у вас нет аллергических патологий на данные масла).
4. Наблюдайте за уровнем влажности помещения – при малой влажности слизистая носа очень быстро высохнет и станет подверженной для атаки вирусов.
5. Кроме того иммунитет можно повысить при помощи различных экстрактов и настоев, таких как Иммунал, Афлубин, эхинацея пурпурная, препараты Эхинацея - Ратиофарм в таблетках.

Из лекарств, применяемых для профилактики вирусных инфекций и гриппа врачи отмечают эффективность таблеток Арбидол, Анаферон, Амиксин, Циклоферон.

В памятке по профилактике гриппа и простуды также говорится, что при первых его симптомах могут помочь следующие препараты:

- *иммуноглобулины*
- *Римантадин*
- *Гриппоферон*
- *Занамивир*
- *Амантадин*
- *Терафлю*

Помните, что приём лекарства нужно согласовать со специалистом (фармацевтом и [доктором](#)), чтобы сделать выбор в пользу оптимального препарата, а также правильно рассчитать необходимую дозу, проверить совместимость с другими средствами и т.п.

Ваша жизнь действительно стоит того, чтобы испытывать позитивные эмоции! Научный факт: оптимисты болеют гораздо реже! Так будьте оптимистом и светитесь здоровьем!