

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°C 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.



Чаше **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, используя этот прием как своеобразный «барьер» для распространения вирусов.

Естественная защита от 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.