МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА

Каждый год прогнозы медиков относительно увеличения заболеваемости гриппом сбываются. Есть более доступные и при этом не менее эффективные средства борьбы с болезнью, о которых забывать нельзя.

Меры профилактики

- **П**еред выходом из дома пользуйтесь оксолиновой мазью, нанося ее в нос. Для этих же целей можно применять специальные противоинфекционные бальзамы, детский крем или же простой борный вазелин. Дело в том, что обычно заражение вирусом гриппа происходит через слизистую оболочку носа, именно на ней оседают находящиеся в воздухе вирусы. Если слизистая носа покрыта смазкой, она становится практически невосприимчивой к болезнетворным вирусам. В результате они погибают еще до того, как успевают проникнуть в дыхательные пути человека. Такие средства полезно наносить детям, отправляя их в детский сад.
- **С**тарайтесь не бывать в местах, где скапливается много пыли, поскольку именно в ней больше всего вирусов.
- **Х**орошие меры профилактики для борьбы с заражением гриппом – обычные носовые платки, смоченные ароматическим маслом полыни, лаванды, либо пихты. Их надо время от времени прикладывать к носу, в особенности если рядом с вами кто-то кашляет или чихает. Содержащиеся в ароматических маслах летучие вещества уничтожают микробов.
- **П**ри поездках в общественном транспорте в рот можно положить корочку лимона или апельсина, кусочек корня аниса или сухую пряность гвоздичку. Такие меры профилактики также помогают убивать вирусы, попадающие в носоглотку.

- **С**ледите за тем, чтобы при поездках в общественном транспорте не касаться руками носа, губ, глаз. А если такая необходимость возникла, надо снимать перчатки. Вообще во время эпидемий этот аксессуар носить обязательно, при этом желательно отдавать предпочтение плотным кожаны или замшевым перчаткам, а не трикотажным. Кроме того, старайтесь не употреблять пищу на ходу, на улице. А придя домой, не забывайте тщательно мыть руки мылом, можно пользоваться специальным антибактериальным сортом мыла.
- **П**о утрам хорошо пить натощак по стакану грейпфрутового или апельсинового сока, а по вечера съедать по дольке чеснока или немного салата со свежим луком. Эти продукты помогают укреплять иммунитет и расправляться с микробами.
- **Н**а работе лучше избегать длительного общения с зараженными людьми. Такую заботу о своем здоровье можно выразить в шутливой форме, сказав, что именно в данный момент вы не имеете права на болезнь.

Если вы все же опасаетесь, что заразились вирусом гриппа, то, вернувшись домой, необходимо немедленно принять меры профилактики и лечения гриппа, не дожидаясь первых проявлений болезни.

- **П**римите горячую ванну, выпейте аспирин или 2 г аскорбиновой кислоты (для этого 20 таблеток по 0,1 г надо растворить в стакане воды).
- **В**ыпейте перед сном теплого молока с медом или съешьте немного натурального меда, ничем его не запивая. Такие советы помогают проснуться утром здоровыми.

Однако как быть, если болезнь все же вас свалила? В этом случае вашей основной задачей является удаление ядовитых продуктов жизнедеятельности вирусов из организма.

- **П**ейте как можно больше жидкости, причем желательно употреблять не просто воду, а напитки с максимальным содержанием витаминов. Самый необходимый из них – витамин С. Им богаты облепиха, шиповник и черная смородина. Соки, компоты и морсы из этих ягод подчас помогают бороться с вирусом гриппа лучше, чем готовые лекарства.
- **М**ожно воспользоваться рецептом настоящего фиточая против гриппа. Смешайте равные части коры ивы, цветов ромашки, липового цвета, плов шиповника. Возьмите 1 ч.л. этой смеси и заварите в стакане кипятка, настаивайте 10 минут, после чего прокипятите еще 5 минут на медленном огне. Такой чай надо пить теплым, 3 раза в день за 20 минут до приема пищи по трети стакана.

- **Д**ругое эффективное средство лечения гриппа – отвар веток малины. Заготовить их можно еще летом или же срезать непосредственно зимой. К мелко нарезанным веткам добавьте измельченные листики черной смородины. Возьмите 1 ч.л. смеси, прокипятите ее в стакане воды 20 минут на медленном огне, оставьте настаиваться на 2 часа, а затем процедите. Пить отвар надо небольшими глоточками, много раз в день.
- **Л**юбой целебный отвар можно сделать вкуснее с помощью меда. Он не только добавит сладости, но и подержит ваш ослабленный болезнью организм.
- **К**аких-либо специальных диет для лечения гриппа лучше не придерживаться. Достаточно просто не перегружать организм тяжелыми, жирными, клейкими продуктами, которые трудно усваиваются. Постарайтесь прислушаться к собственному организму, и он сам подскажет вам, что ему необходимо для выздоровления.
- **Ч**тобы поддерживать иммунитет в период болезни, можно применять настойку чеснока. Для ее приготовления надо мелко нарезать несколько зубчиков, залить их рюмкой кипятка или водки и закапывать полученной жидкостью нос по 2-3 капли 1-2 раза в день. Настой необходимо обновлять каждые несколько дней. Если заболевание не проходит, можно натереть чеснок на терке и вдыхать 2 раза в день по 10-15 минут эфирные масла.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!