Что такое грипп?

**Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных**

**путей, вызываемое вирусом гриппа, которое входит в группу**

**острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Более 100 различных респираторных вирусов могут вызывать общую простуду, тогда как только лишь вирусы гриппа А, В, и С вызывают грипп.**

**Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный**

**путь передачи инфекции – воздушно-капельный. При кашле,**

**чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются**

**частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется**

**зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных**

**частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 – 3м.**

**Основным методом профилактики гриппа является вакцинация. Прививка стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала.**

**Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.**



Меры профилактики

ОРВИ и гриппа:

* **Сократить время пребывания в многолюдных местах;**
* **Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна, чаще делать влажную уборку;**
* **Насколько это возможно, сократить время общения с людьми, которые могут быть больны;**
* **Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) при общении с человеком, имеющим симптомы гриппоподобного заболевания и :**
* **Стараться не прикасаться ко рту и носу руками;**
* **Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу и потенциально контаминированным поверхностям;**
* **В эпидсезон рекомендуется проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом;**
* **Принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количества витамина С содержится в квашенной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.**
* **Можно принимать по 2 -3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.**



Правильное

использование масок:

* **Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше;**
* **При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней;**
* **Прикоснувшись к использованной маске, например при ее снятии или умывании, вымойте руки водой с мылом или с использованием средства для дезинфекции рук на спиртовой основе;**
* **Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой, влажной (использовать маску не более 3 часов);**
* **Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования;**
* **Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.**



**Вылизываем мед**

**«Аскорбинизируем» меню**

**Ставим чесночную защиту**

Возьмите себе за привычку каждое утро облизывать тарелку с размазанным по ней медом. Так вы улучшите кровообращение в ротоглотке, которая также встречает первой вирусы. А если есть хорошее кровообращение, стенки сосудов становятся непроницаемыми для «агентов» гриппа.

Съешьте пару зубчиков чеснока.

можете повесить на шею антигриппозный «кулон» — 1—2 зубчика чеснока.

Либо же нарежьте их и положите на блюдце, которое поставьте возле себя на рабочем столе.

Налегайте на цитрусовые. И не забудьте о киви, квашеной капусте и картошке (в них тоже много «аскорбинки»).

Вирусы во время эпидемии могут быть на всем, к чему вы прикасаетесь. Поэтому пришли с улицы — тщательно вымойте с мылом руки. И постарайтесь в течение дня почаще их мыть. И поменьше трите нос и глаза: так вы доставите вирусы, если вы не успели их смыть с рук, прямо ко «входу» в ваш организм. Устраивайте чаще влажную уборку на рабочем месте и у себя дома: вместе с пылью вы ликвидируете и вирусы, которые могут в ней осесть

**Становимся чистюлями**

**Едим пряную пищу**

**Мажем и «моем» нос**

**ноннос нос нонноснос**

Она улучшает кровообращение. Это играет свою роль в профилактике гриппа потому, что инфекция легче приживается, когда сосуды спазмированы.

Оксолиновая мазь

**Носим чесночные «медальоны» и мажем жиром нос.**

**Занимаемся спортом**

**Ходим в баню и сауну**

Если этого не делать, концентрация вирусов будет зашкаливать. Поэтому минимум раз в час, на 5 минут, запускайте в комнату потоки свежего воздуха.

**Проветриваем помещение**

Он нейтрализует вирусы, которые успеют на нее попасть. Особенно это важно проделывать с офисной посудой.

**Моем посуду кипятком**

C:\Documents and Settings\Николай\Рабочий стол\История ишима\Бонус\Картинки\Пища\FDDNK191.WMF

**C:\Documents and Settings\Николай\Рабочий стол\История ишима\Бонус\Картинки\Пища\VEGTBL6.WMF C:\Documents and Settings\Николай\Рабочий стол\История ишима\Бонус\Картинки\Пища\LEMNSLIC.WMF**