**Профилактика гриппа**

Каждый год в нашу страну приходит эпидемия гриппа и ей болеет огромное количество человек. В этой статье мы хотим рассказать вам о профилактике гриппа, дабы этот опасный недуг миновал вас и членов вашей семьи.
Для того чтобы начинать профилактику гриппа, вы должны понять природу его появления в организме, и что вообще представляет собой грипп. Грипп – это один из видов острых инфекционных заболеваний дыхательных путей. В этом простом определении, лежит очень глубокий смысл, который мы будем сейчас анализировать.

**Как можно заразиться гриппом**

Итак, если грипп это инфекционное заболевание, то заразиться им можно только при попадании этой инфекции в наш организм, а не замёрзнув на улице или посидев у открытого окна. Заразиться гриппом можно только в том случае, если вирус гриппа попала в ваш организм. Попасть в наш организм он может двумя путями: воздушно-капельным путём и перорально.
Чаще всего инфекция гриппа попадает в наш организм воздушно-капельным путём, то есть мы вдохнули вирус. В данном случае носителем вируса гриппа является человек, с которым вы общались, либо, находясь в месте скопления людей, где кто-то из людей был переносчиком недуга, и вирус находился в воздухе. Также часто мы заражаемся гриппом, когда вирус гриппа находится у нас на руках и мы, например, почесали ими нос, инфекция опять же попадает в наш организм. Что касается перорального попадания вируса гриппа в наш организм, то способ его попадания может заключаться в том, что вы съели еду, на которой был вирус гриппа.

**Профилактика гриппа общие рекомендации**

Что из этого следует? Профилактика гриппа в первую очередь должна заключаться в том, чтобы вы не дали вирусу гриппа попасть в свой организм. Для этого, как только вы приходите домой с улицы, обязательно помойте руки с мылом, причём рекомендуется мыть руки чуть ли не до локтей. Очень полезным для профилактики гриппа у детей и у взрослых будет промывание носа. Промывания можно осуществлять тёплым солевым раствором воды, либо же специальным спреем. Перед приёмом пищи, которая находилась до этого на прилавке, обязательно хорошо промойте её под струёй воды.
В период эпидемий гриппа старайтесь как можно реже посещать места общественного скопления людей, особенно с ребёнком. По возможности ходите на работу пешком, так как общественный транспорт это источник распространения вирусов, так как в нём много людей, и при этом нет вентиляции воздуха.

Для профилактики рекомендуется чаще гулять на улице, но опять-таки, там, где нет большого скопления людей.

В течение дня протирайте руки влажными дезинфицирующими салфетками или спреями.

Помимо перечисленных методов профилактики, ещё одной важной составляющей в этом вопросе является профилактика гриппа в квартире. Обязательно проветривайте комнаты, делать это лучше часто и регулярно. Как можно чаще старайтесь производить влажную уборку.
Если кто-то из членов вашей семьи заболел гриппом, постарайтесь ограничить общение с ним, либо же пускай он оденет ватно-марлевую повязку. На период болезни выделите ему отдельную посуду, при этом каждый раз после приёма пищи обдавайте посуду кипятком, дабы убить микробы и вирусы на ней.

**Иммуностимуляторы**

Иммунитет - это главный борец нашего организма с различного рода болезнями, в том числе и гриппом. Поэтому если у вас будет крепкий иммунитет, то и вероятность одоления вас гриппа – снижается в несколько раз, если вообще не исключается. Для профилактики гриппа принимайте препараты, для [укрепления иммунитета](http://timelady.ru/467-kak-ukrepit-immunitet.html). Такими препаратами являются: Афлубин, Амизон, Арбидол и др.

В комплексе с иммуностимуляторами принимайте и витаминный комплекс, особенно витамин С. Витамины можно принимать как в драже, так и непосредственно во фруктах. Из драже можем посоветовать известный всем Ревит, а что касается фруктов, то налегайте на лимон, апельсин, киви и другие.

**Вакцинация от гриппа**

Кроме того, есть ещё и специфическая профилактика гриппа – вакцинация. Что она из себя представляет? В организм вводится в небольших дозах вирус гриппа, благодаря чему ваш организм вырабатывает иммунитет, и вирус гриппа при этом вам уже будет не страшен. Всё это хорошо, но вокруг этой вакцинации ходит много разговоров касательно её производства, эффективности и побочных эффектов. Кроме того, производить вакцинацию от гриппа, не зная какой именно штамп его будет в этом году – не логично. Поэтому данный вариант профилактики гриппа мы просто описали, а использовать его или нет – решайте сами.

**Профилактика гриппа народными средствам.**

Как же можно обойтись без народных методов профилактики гриппа? Конечно же, на первое место народных методов нужно отнести чеснок и лук. Чем больше вы их будете употреблять – тем лучше, но при этом без фанатизма. Также лук и чеснок можно не только есть, а и нюхать их запах, что не менее полезно, чем само употребление.
Если у вас есть ингалятор, то обязательно воспользуйтесь им для профилактики гриппа. Очень хорошим средством для профилактических ингаляций будут травы, особенно шалфей. Если у вас нет ингалятора, то не отчаивайтесь, вы можете приобрести аромалампу и добавить в неё эфирное масло эвкалипта. При этом фитонциды эвкалипта очистят воздух в помещении от вирусов, к тому же эвкалипт издаёт очень приятный запах. Аромалампу вы можете использовать как дома, так и на работе.
Из народных методов также рекомендуется принимать настой шиповника, смесь липы с калиной. Если у вас есть малиновое варенье, то из него можно делать чай, который очень полезен для организма в период свирепствования эпидемии гриппа. Нельзя не упомянуть и о чае с лимоном, который обогатит организм витамином С.

4