

Профилактика гриппа и ОРВИ

Как театр начинается с вешалки, так профилактика гриппа начинается с уборки, с правильной уборки дома, комнаты. Уборка должна быть влажной. Перед уборкой необходимо перетрясти одеяла, покрывала, перестелить кровати, пропылесосить ковры. Затем с теплым мыльным раствором моются помещения. А если в доме есть уже заболевший, то мыльный раствор заменяют на слабый дезинфицирующий раствор.

Затем необходимо поочередно проветрить комнаты в доме (квартире), можно сделать сквозное проветривание, если есть еще одно закрытое помещение, где можно провести эти 15-30 минут.

Очень хорошим дезинфектором можно назвать чеснок и лук. Эти полезные растения нужно кушать, а можно порезать тонко и дать медленно подсыхать, разложив на блюдах по всем помещениям. Подсохший лук и чеснок не выбрасывать, а использовать как приправу в суп или вторые блюда горячего приготовления. Набор микроэлементов и витаминов будет оздоравливать вас еще и изнутри. Такими же свойствами обладает имбирь, редька простая и черная, хрен. Все эти растения содержат набор микроэлементов, витаминов, масел, укрепляющих и защищающих наш организм.

Очень просто и вкусно повышать свой иммунитет клюквенными, брусничными морсами, напитками из черноплодной рябины с яблоками, соками и квашеной капустой.

Цитрусовые и другие фрукты тоже могут содержать много полезных витаминов (в частности витамин С). Но от потребления цитрусовых, точнее из-за того, чем их обрабатывают, возникает большое количество аллергических реакций.

Самым простым способом витаминизации считается выбор готового витаминного комплекса с антипростудными компонентами (с повышенным содержанием витамина С, с иммуностимуляторами растительного происхождения – эхинацеей, женьшенем, элеутерококком, лимонником).

Как профилактику всех простудных заболеваний называют закаливание. Однако начинают его летом, и не быстро, а постоянно. К закаливающим процедурам относят купание, прием солнечных ванн, хождение босиком, обливание или обтирание на воздухе и др.

Еще одна простая возможность предотвратить или облегчить заболевание ОРВИ и гриппа – вакцинация. Проводится вакцинация с октября по ноябрь каждый год. За последующие 2-3 месяца формируется защитный барьер в организме – иммунитет – на самый распространенный в этом году вирус гриппа. В следующем году вирус может быть другим и препарат с таким же названием будет с антителами на новый вирус.

Реакция организма сугубо индивидуальна на любой из видов профилактики. Как защитить от ОРВИ и гриппа себя и свою семью – выбираем сами.

Будьте здоровы!

Медицинская сестра.