

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

1. Болезнь немытых рук. Источник инфекции только один – **больной человек**. Если даже болезнь протекает у человека в смазанной форме, он все равно может распространять вирус и заражать других людей. Поэтому запомните, как правило, **МЫТЬ РУКИ постоянно**, даже лучше лишний раз помыть, чем поест. Через контакты: рукопожатия, поручни в общественном транспорте, ручки дверей, уборные – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа, после любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования **необходимо мыть руки**.



2. Масочная истерия. Во влажном климате маска очень быстро пропитывается влажным воздухом, увлажняется и сама становится абсорбером вирусов, в среде в которой он может жить долго, согреваемый дыханием человека. К тому же маска задерживает крупные частицы, но абсолютно **бесполезна против мелких**. Так что имеет смысл надевать маску на больного человека, чтобы не допустить попадания

крупных частиц слюны при чихании и кашле, что будет уменьшать количество вирусных частиц во внешней среде.

3. Не тронь... руками!!! Еще, как правило, никаких контактов немытыми руками лица, а лучше и мытыми тоже. Лицо в эпидемию должно стать запретной зоной для любых контактов с руками. Телячьи любовные нежности оставим тоже фильмам :)

В этом плане также стоит изменить на установку при чихании. У нас как обычно бывает: чихнул в раскрытую пятерню, высморкался и доволен. Разнес свою заразу и через контакт своей руки приобрел чужую. Если чихаете и кашляете, делайте это лучше в одноразовые бумажные салфетки (платочки), у женщин они всегда есть, мужчинам пора приобретать, выглядит менее вызывающе, чем маска. Если под рукой ничего не оказалось, чихайте и кашляйте себе в локоть и другие спасибо скажут.

Вообще и сопли подтирать, и чихать лучше всего в одноразовые бумажные салфетки-платки. Это оптимальное решение. Естественно, после использования их необходимо сразу выбрасывать, а не использовать по 30 раз.

4. Моем нос. Всем кто не умеет, а кто умеет, но не делает, надо научиться **промывать нос**. Увлажнение (как советуют некоторые доктора), это конечно хорошо и смывает часть вирусов, но полноценную промывку носовых ходов теплой водой не заменит. Делается примитивно просто: набираете в пригоршни теплой воды и втягиваете, но без фанатизма, в нос, чтобы вода зашла, но не слишком далеко в носовые ходы, ибо и болеть будет и ощущения в целом не приятные, набрали и после высморкались. Звуки, конечно неприятные, но если делать так утром и вечером в обязательном порядке, то существует очень

большая вероятность, что вирус гриппа, да и любой другой ОРВИ не успеет просто зацепиться за слизистую носовой полости, а если еще и прополоскать горло обычной водой при умывании, то считайте, что себя обезопасили процентов на 90.

5. Уборка помещений. Пыльная и теплая среда для циркуляции вирусных частиц - самая благоприятная. Такие условия значительно **продлевают срок жизни вируса гриппа** и способствуют его заражению, поэтому **влажная** (подчеркну, влажная) **уборка помещений**, плюс **проветривание** будут вашим весомым вкладом в борьбе с гриппом. Бодрая прохладная температура в помещении, плюс чистота – это среда, где вирус просто не живет.

Кстати, неплохо **поднять влажность** в квартире или офисе (даже и не при гриппе, а просто, для организма) путем установки аквариума, увлажнителей. Я так пульверизатором пройду по квартире, уже дышится легче. Так и слизистые не пересыхают и создают естественный барьер для вирусов.

Можете еще и **места контакта с руками обработать** хотя бы тем же спиртом (или есть такое дезинфицирующее средство), просто протереть все ручки в доме, выключатели, ручки на окнах. И делать это необходимо регулярно.

6. Массовые места скопления людей. Ограничить по максимуму места, где находится много людей. В этих местах люди своим теплом обычно создают необходимые условия для передачи вируса, ну и плюс количество заболевших велико и вариант с таким соприкоснутся вблизи, тоже вероятность велика. Кстати про аптеки... Вы здоровый человек, у вас ничего не болит, нет температуры, а вы, как дурак, стоите в **очереди в аптеку** с потенциальными

больными или с носителями у которых заболели родные и они принесли вирус гриппа на себе. Оно вам надо? Запастись масками и оксолином? Маска не поможет. Оксолиновую мазь спокойно заменит репейное или обычное подсолнечное масло. Надо чем-то смазать носовые ходы, мажьте маслом, потому что гнобить свое здоровье, стоя в куче людей, уж увольте, лучше остаться дома лишний раз.

Дискотеки, концерты, оргии, спортивные мероприятия – оставьте дуракам-экстремалам. 2 недели можно пережить без увеселения. Послушайте музыку или почитайте книги, выйдите прогуляться **по свежему воздуху** – для здоровья все это будет гораздо полезнее.

7. Образ жизни. А главное сейчас – это гармония. С собой и своим организмом, а складывается она из **следующих постулатов:**

- *достаточное и разнообразное питание*
- *эмоциональный комфорт*
- *общее укрепление организма (занятия спортом, гимнастикой, закаливание (если делали это ранее, весной; не начинать сейчас))*

Ешьте в меру, спите достаточное количество времени (не будем ограничивать часами, спите, чтобы не хотелось), гуляйте на свежем воздухе, (что, несомненно, лучше переполненного автобуса), общайтесь с семьей, прочитайте любимый роман. Вирус не поселится в здоровом теле со здоровой душой.

Будь здоров, человек!