

## ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ ГРИППОМ?

Поздняя осень и зима в нашей стране всегда связаны с ростом ОРВИ. Даже у людей с хорошим иммунитетом в зимний период защитные силы организма ослабевают. Основными причинами, вызывающими ослабление иммунитета, является в первую очередь недостаток витаминов (особенно С), переохлаждение, нервные стрессы, курение, чрезмерное употребление алкоголя, прием антибиотиков и другие факторы.



## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

Меньше болеют гриппом физически активные люди, которые достаточное время бывают на свежем воздухе, правильно питаются, не имеют вредных привычек.

В период с ноября до мая рекомендуется принимать витаминные препараты, предпочтительно натуральные. Например, настой плодов шиповника, сок облепихи,

сок черной смородины, черноплодной рябины, чай из листьев черной смородины, крапивы двудомной, березы, плодов рябины.

**Единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация**



## ПРОСТУДА И ГРИПП – В ЧЕМ РАЗНИЦА?

На первый взгляд, большого различия нет: симптомы практически одни и те же – лихорадка, насморк, кашель, слабость, температура... Однако, грипп отличается более выраженной интоксикацией организма, гораздо чаще вызывает осложнения – гайморит, бронхит, плеврит, пневмонию, воспаление нервных корешков, а в тяжелых случаях – мозга и его оболочек, сердечной мышцы, почек.

## ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ:

- Хотя бы неделю отлежитесь в постели! Болезнь пройдет быстрее, и вы «не подарите» зловредные вирусы попутчикам в транспорте и сослуживцам;
- Пейте не меньше 2-х литров жидкости в день – с ней из организма выводятся продукты интоксикации;
- Откажитесь от тяжелой мясной пищи. Перейдите на молочно-растительную диету;



- Принимайте витамин С. Он повышает выработку интерферона, стимулируя деятельность иммунной системы. Заедайте витамины цитрусовыми;



- Ежедневно становитесь под теплый душ. Борьба с инфекцией активизирует обмен веществ, а значит образуется

больше конечных продуктов обмена – шлаков, часть которых выводится через кожу, их обязательно нужно смывать;

- Чтобы не заразить домашних, без необходимости не выходите из комнаты, а покидая ее надевайте маску из 6-ти слоев марли. Ешьте из отдельной посуды и откажитесь от традиционных носовых платков из ткани. Лучше пользуйтесь одноразовыми бумажными салфетками;
- Чаше мойте руки. Особенно после того, как высморкались;
- Не «закупоривайтесь!». Спертый, кишасший вирусами воздух опасен. Комнату обязательно проветривайте, а возле батарей поставьте широкие миски с водой. В сухой атмосфере дыхательным путям труднее противостоять инфекции;
- Приготовьте особый противовирусный чай. Смешайте в равных количествах ромашку, мелиссу и душицу, залейте чайную ложку сбора стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Пейте по стакану 4 раза в день, растворив в чае десертную чашку меда.

# Что надо знать о гриппе

