# Меры профилактики для простуды, гриппа и ОРВИ

Состоятельность медицины для лечения и профилактики простуды, ОРВИ и гриппа не вызывает ни у кого сомнения. В связи с тем, что эти заболевания — довольно частое явление, многие руководствуются собственными познаниями при выборе профилактических мер. Однако всё больше растущее количество мифов грозит тому, что ваши действия могут оказаться бесполезными, поэтому давайте развенчаем самые популярные заблуждения о профилактике простуды и ОРВИ.

## Миф 1. Марлевая повязка защитит от вирусов

Вирусы действительно передаются воздушно-капельным путем, соответственно совершенно логична мысль о защите органов дыхания. Проблема лишь в том, что размер вирусов настолько мал, что они с легкостью проникнут через марлевую повязку. Но она не полностью бесполезна, поскольку сможет стать прекрасным барьером для назальных выделений и мокроты, которые в большом радиусе распространяются в процессе кашля и чихания.

Таким образом, марлевая повязка вопреки распространенным убеждениям — не самый правильный метод профилактики респираторных заболеваний. Намного больше пользы принесет нанесение противовирусной мази на носовую полость.

## Миф 2. Тепло одевшись, можно не бояться вирусов

Одеваться тепло однозначно стоит, так как переохлаждение ослабляет иммунитет, после чего увеличиваются шансы заболеть простудой. Обратите внимание: простуда — совсем не то же самое, что вирусное заболевание. И хотя симптомы этих болезней сильно похожи, первое протекает значительно легче и быстрее.

Поэтому то, что вы тепло оденетесь — поступок однозначно правильный и разумный. Но это поможет не заболеть только простудой. А профилактика ОРВИ и гриппа должна быть направлена на укрепление иммунитета.

## Миф 3. Стимуляторы иммунитета защитят от простуды и гриппа

Умело пользуясь таким мифом, производители медпрепаратов заполонили полки аптек средствами, обещающими укрепить иммунитет и стать панацеей при профилактике респираторных заболеваний. Справедливости ради стоит отметить, что часть этих лекарств действительно эффективна. Но такой способ будет действительно результативен, только если естественная защита организма полноценно функционирует.

Дыхательные пути и слюна — основные барьеры защиты. Для эффективной защиты организма они должны быть достаточно влажными, только в этом случае стимуляторы иммунитета смогут помочь — увеличат концентрацию защитных веществ на слизистых рта и носа. Но при малейшем пересыхании горла и носа такие средства становятся бесполезными.

Логический вывод из этого всего очевиден: препятствуйте пересыханию слизистых. Стоит отдать должное увлажнению помещения, пить как можно больше воды и избегать использования хлорсодержащей бытовой химии.

## Миф 4. Делать прививку от гриппа бессмысленно

Данное заблуждение возникло вполне обоснованно из-за того факта, что вирус гриппа меняется каждый год. Да, это действительно так, но медики отслеживают эпидемиологическую ситуацию по всему миру, поэтому вакцины, разработанные осенью, с большой долей вероятности защитят от гриппа зимой. Но прививаться нужно не позднее, чем за полмесяца до начала эпидемии, поскольку организму потребуется некоторое время для выработки иммунитета.

Хотя данная прививка рекомендуется даже кормящим матерям для профилактики гриппа, многие выбирают народные средства защиты: лук, чеснок, лимон и ягоды. Тем не менее, стоит все же использовать альтернативную медицину как вспомогательное средство к традиционной, а не наоборот.

## Миф 5. Остаться дома, чтобы не заболеть

Зачастую у родителей первая мера для профилактики простуды и гриппа — оставить своего ребенка дома. Но многие в этом вопросе перегибают палку и не только ограничивают посещение садика и школы, но и лишают детей прогулок, что совершенно неправильно.

В своей квартире вы находитесь в тесном контакте с ребенком и можете запросто его заразить, принеся болезнь с работы. А вот на улице концентрация людей небольшая, да и в холодной среде вирусы плохо передаются. Помимо этого иммунитет тесно связан с общим фоном настроения, поэтому ребенок, сидящий взаперти, будет более подвержен болезни, чем ребенок, резвящийся в свое удовольствие на улице.

Для того чтобы уменьшить вероятность заболеть дома важны регулярные проветривания. Но как это сделать, если на улице -20, а обитатели вашего дома не закалены? Бризер — устройство для подачи свежего, нагретого до нужной температуры воздуха. Более того, он очищает воздух с помощью трех фильтров защиты, один из которых называется «HEPA H11» и способен отсеивать болезнетворные микроорганизмы.

Не менее важное устройство для профилактики заболеваний дыхательных путей — очиститель-обеззараживатель воздуха. Устройство обезвредит любые виды вредоносных микроорганизмов, включая грипп. Эффективность очистителя-обеззараживателя воздуха подтверждена результатами клинических экспериментов.

Важные правила для профилактики ОРВИ и гриппа:

* регулярно наносите противовирусную мазь на полость носа;
* тепло одевайтесь и старайтесь укреплять иммунитет;
* пейте много воды и следите за влажностью воздуха дома;
* каждый год делайте прививку от гриппа;
* проветривайте помещение или используйте бризер;
* пользуйтесь очистителем-обеззараживателем воздуха.

Вся информация в статье несет ознакомительный характер, прежде чем её использовать, следует проконсультироваться у врача.