Профилактика ОРВИ и гриппа.

О здоровье мы вспоминаем только когда появляются первые признаки болезни. Но можно и вовсе не болеть, если относиться с должным вниманием к своему организму. **Профилактика ОРВИ** снижает риск выпасть из жизни на 3-5 дней. И нужно для этого всего ничего!

Что такое ОРВИ и грипп?

Острая респираторная (поражает верхние дыхательные пути) вирусная инфекция или проще – ОРВИ, включает в себя понятие гриппа, поскольку передается другим людям, имеет интоксикационные признаки: ломота, скачки температуры, боль в горле, головная боль, озноб. Длиться от двух дней до недели.

**Как не заболеть простудой?**

**Профилактика гриппа** включает в себя несколько способов, но все они сводятся к поднятию иммунитета человека:

1. Естественный.
2. Медицинский.
3. Народный.

К сожалению, застраховать себя полностью от вирусов невозможно, но благодаря стойкому иммунитету можно либо избежать заражения, либо перенести болезнь в легкой форме. Рассмотрим подробнее каждый из способов.

Естественный:

1. Занятия спортом, зарядка или бег, закаляться.
2. Соблюдение режима сна, равномерной смены работы и отдыха.
3. Полноценное здоровое питание, включение в рацион витаминов.
4. Желательно сторониться переохлаждения.
5. Очищать руки и лицо после посещения общественных мест, в особенности транспорта. Наносить антисептик на руки или пользоваться бактериальными салфетками. Следить за личной гигиеной, часто мыть руки.
6. Регулярно стирать одежду, которую вы носите в общественных местах.
7. Проветривать жилые и рабочие помещения, самому чаще бывать на свежем воздухе.
8. Проводить влажные уборки помещений.
9. Делать то, что радует, так как радость укрепляет организм (учеными давно доказана тесная, прямо пропорциональная связь между счастливой жизнью и сильным иммунитетом)!

Медицинский:

1. Витамины (необходимо периодически принимать витаминно-минеральные комплексы, для этого лучше проконсультироваться с врачом и пройти обследование, чтобы понять чего организму не хватает). Самыми распространенными являются витамины A, B, С, Е, D.
2. Противовирусные препараты (лучше всего подходит для начала болезни, поскольку разрушает вирус и не дает ему развиваться в организме).
3. Иммуномодулирующие препараты (искусственно активируют иммунитет, и повышаю его стойкость).
4. Защитные средства (мазь в нос, антисептики, антибактериальные вещества, салфетки)
5. Вакцины (потребность в них может возникнуть только во время огромного количества вирусных заражений, вакцина всего лишь усиливает иммунитет на несколько месяцев – чтоб не заразиться в период эпидемии).

Народный:

1. Мед (природный антибиотик, не дает развиваться вредным микроорганизмам и устраняет бактерии).
2. Продукты насыщенные витаминами, укрепляющими иммунитет (лимон, калина, голубика, рябина, брусника, шиповник, кизил, малина, клюква, черная смородина).
3. Чеснок (усиливает иммунитет; не дает попасть вирусной инфекции и развиваться, а если попала - ослабляет ее, убивает).
4. Имбирь (согревает, укрепляет здоровье, устраняет боль в горле, совершает детоксикацию организма).
5. Отвары из хвои.
6. Ингаляции эфирными маслами (эвкалипт, пихтовое масло, шалфей) укрепляют местный иммунитет в носу, рту, глотке.
7. Полоскания дезинфицирующими веществами (ромашка, календула) позволяют очистить горло, рот от возможных источников болезни.
8. Теплые, согревающие чаи с витаминами не дают перемерзнуть и насыщают организм полезными веществами.

**Не заболеть простудой** легко – теперь вы знаете, как это сделать! У вас есть большой арсенал методов, которые не сложно осуществить, а выгода для здоровья будет колоссальная.