

Профилактика против грипп и орви

Если есть возможность сделать прививку – прививайтесь, но при условии, что для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа.

Никаких лекарств и народных средств с доказанной профилактической эффективностью не существует. То есть никакой лук, никакой чеснок, никакая водка и никакие таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все эти «лекарства» удовлетворяют главную ментальную потребность – «надо что-то делать». Основная польза всех этих «лекарств» – психотерапия.

Источник вируса – человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет – мудрое решение!

Маска – полезная штука, но не панацея. Желательно видеть ее на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. Здоровому она не нужна.

Руки больного – источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой – здравствуй, ОРВИ. Не трогайте свое лицо. Мойте руки чаще, носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки.

Следите за качеством воздуха. Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом, теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Оптимальные параметры воздуха в помещении: температура – около 20°C, влажность – 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. А вот гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально.

В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование местного иммунитета – защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают – работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер, и человек заболевает с многократно большей степенью вероятности.

Увлажняйте слизистые оболочки. Можно купить в аптеке готовый солевой раствор или приготовить его самостоятельно (1 ч. л. обычной поваренной соли на 1 л кипяченой воды).