Автор: admin
30.01.2014 16:53 -

Эпидемия гриппа: вы готовы?

Все мы знаем и понимаем, что здоровье – это самое главное для каждого человека. Будь то ребёнок или пенсионер. Все хотят жить и наслаждаться жизнью, познавать новое. Ну а для этого следует не забывать и о себе, о своём здоровье. Ведь сколько людей начинают об этом задумываться только после того, как у них уже начинают проявляться какие-либо симптомы болезни. Лучший же и проверенный годами способ – **профилактика** .

Следует заметить, что особенно важно заранее предпринимать соответствующие меры во время различных вирусных эпидемий. К примеру, таких, как грипп. Мы уже привыкли, что с наступлением зимы возникает большая вероятность простудиться или подхватить вирус гриппа. Но многие почему-то до сих пор к этому несерьёзно относятся. А ведь даже самая простая, казалось бы, простуда может дать осложнения.

Поэтому я предлагаю вам десять кратких основных правил, которых следует придерживаться, и тогда вероятность заболеть будет минимальной.

1. Пейте чай с лимоном. Чай давно славится своей полезностью. Особенно, зелёный. А лимон содержит в себе большое количество витамина «С». Совместите приятное с полезным, пусть в организм поступает больше витаминов. Особенно это важно в период вирусной эпидемии.

2. Принимайте витамины. Аскорбиновая кислота, «Ревит», «Дуовит», «Витрум» и т.д. – всё это очень полезно и, в то же время, вкусно. Согласитесь, лучше ежедневно принимать витамины как конфеты, чем потом сидеть на различном ассортименте таблеток и антибиотиков.

3. Ешьте побольше чеснока.Чеснок повышает иммунитет в организме человека, убивает многие вирусы и служит своего рода незаменимым барьером для гриппа, 1-2 зубчика чеснока в день будет достаточно. Если для вас кажется трудным съесть целый зубчик чеснока, разнообразьте приём пищи: потрите его на мелкой тёрке и используйте как присыпку, например, для хлеба с маслом; натрите чесноком корочку хлеба; выдавите чесночный сок в борщ или суп.

4. Смазывайте нос. Если у вас в аптечке нет оксолиновой мази, подойдёт обычное подсолнечное масло. Смажьте маслом ноздри в носу, что создаст защитною плёнку на слизистой оболочке носа. Таким образом инфекциям и вообще различным бактериям будет намного труднее проникнуть в ваш организм воздушно-капельным путём.

5. Повремените с алкоголем и курением. В идеале, конечно, лучше вообще никогда не принимать ни то, ни другое, но никто из нас не идеален. Поэтому, раз уж у вас есть вредные привычки, постарайтесь хотя бы повременить с этим на время эпидемии. Вместо сигарет, к примеру, попробуйте лучше пожевать никотиновые жвачки. Алкоголь и никотин вредят вашему здоровью и понижают иммунитет организма.

6. Избегайте посещения мест большого скопления людей. Рынки, дискотеки, клубы, общественный транспорт: всё это места с большой плотностью людей. И пребывание в таком месте повышает шансы подхватить инфекцию быстрее, чем вы думаете. Стоит кому-то из рядом стоящих в троллейбусе чихнуть – вероятность вдохнуть вирус составляет 70%. Задумайтесь об этом!

7. Мойте руки. Старайтесь мыть руки как можно чаще. Особенно в тех случаях, когда вы только что вернулись домой или собираетесь поесть. Также тщательно промывайте употребляемые в пищу продукты питания перед приготовлением.

8. Не пренебрегайте медицинской маской. Если у вас до сих пор нет дома медицинской одноразовой или марлевой повязки (маски), пора бы прикупить, и пусть всегда будет в наличии. В крайнем случае, вы можете сделать её сами в домашних условиях. В случае какой-либо страшной эпидемии, как, например, свиной грипп и ему подобные, старайтесь ходить в магазины и прочие заведения именно в маске. Да, это непривычно, но это безопасно! Маска сокращает вероятность подхватить заразу, распространяемую воздушно-капельным путём.

9. Не настраивайте себя негативно. Самовнушение – это очень мощная форма психологического взаимодействия человека и его мозга. Положительное самовнушение – хорошо. Но вот негативное – очень и очень плохо. Опасность заключается в том, что при сильном самовнушении всё это действительно работает. Пару раз чихнув, вы можете так сильно убедить себя в том, что **уже** заразились гриппом, что мозг начнёт реагировать на это соответственно. Поэтому думайте всегда только о хорошем, будьте позитивны. Вам в помощь – ссылка под

статьёй.

10. Не бойтесь обращаться в больницы. С небольшими проявлениями заболевания справиться ещё можно и самому, но как только ваше состояние будет ощутимо ухудшаться, либо температура превысит 37,5 градусов – обязательно обратитесь к врачу. Вызовите врача на дом, либо сами сходите в больницу (не забывайте про маску).

Если вы будете следовать всем этим пунктам, риск заразиться гриппом будет ничтожно мал. Поэтому лучше не допустить его проявления совсем, чем начать бороться на ранней стадии, которая ещё неизвестно к чему приведёт.

Будьте здоровы!

Автор - **Олег Писарев**
Источник