**Памятка:**

**как противостоять гриппу**

Нужно запомнить самое главное: тактика действий по профилактике гриппа не зависит от того, как называется вирус: сезонный, свиной или птичий. Важно лишь то, что это вирус, что он передается воздушно-капельным путем и что он поражает органы дыхания.

Если вы (или ваш ребенок) встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболеете. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо вы привьетесь. Если есть материальная возможность привиться - прививайтесь, но при этом нужно учесть, что антитела после прививки вырабатываются минимум 3 недели. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа.

Никаких лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т. е. никакой лук, никакой чеснок не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все, якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины - все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность россиянина — «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 магазин - мудро! Маска. Полезная штука, но не панацея, вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.

Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Человек касается лица более 300 раз в день, вирус попадает на руки, больной хватает все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, — здравствуй, ОРВИ. Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь! Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть. В коллективах лучше отказаться от рукопожатий. Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги — источник распространения вирусов.

Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. Оптимальные параметры воздуха в помещении — температура около 20°С, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

Состояние слизистых оболочек!!! В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т. н. местного иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают — работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета — сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки. Поскольку вы не знаете, какие это лекарства (а это некоторые противоаллергические и почти все т. н. «комбинированные противопростудные средства»), так лучше не экспериментировать. Увлажняйте слизистые оболочки! 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-«пшикалку» (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно обрабатываете нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы: салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т. д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором регулярно полощите рот.