

Профилактика гриппа не требует больших усилий. Соблюдайте простые правила, и болезнь обойдет вашу семью стороной! И помните, что ваши дети это ваше отражение.

* Самой лучшей мерой профилактики заболевания гриппом является вакцинация! С прививкой вы получаете частицу вируса, к которому ваш организм вырабатывает антитела и какое-то время — от полугода до года — грипп ему не страшен. Делать прививку нужно не в разгар эпидемии, а осенью, чтобы успел сформироваться иммунитет к болезни.

* Марлевая повязка — тоже хорошая профилактика гриппа. Если, конечно, вы часто ее меняете — лучше каждые 3-4 часа.

* Сбалансированное питание, а, вернее, витамины, минералы и другие полезные вещества дадут силы организму вашего ребенка противостоять опасной инфекции. Вам понадобятся аскорбиновая и лимонная кислоты (цитрусовые, яблоки, шиповник), селен (каши, чеснок), витамин Е, марганец, цинк и медь (орехи), железо (мясо, помидоры), йод (морская рыба), фитонциды (лук, чеснок). Фитонциды вообще хорошо убивают вирусы — так, полезно съесть 1-2 зубчика чеснока в день.

* Регулярное промывание носа создаст защитный барьер на вашей слизистой, через которую в организм может проникнуть вирус гриппа. В качестве меры профилактики от гриппа промывайте нос дважды день с морской водой.

* Обильное питье полезно как при самом гриппе, так и в качестве профилактики — с его помощью токсины из организма выводятся гораздо быстрее. Конечно, речь идет не о газировке и кофе — а о травяных чаях, чае с малиной и медом и др.

* Мойте руки до и после еды, а особенно после посещения общественных мест. Люди, болеющие гриппом, разносят инфекцию, оставляя микробы на поручнях, столах, посуде. По этой причине меньше прикасайтесь руками к своему лицу.

* Если у вас дома появился больной, выделите для него отдельный комплект посуды, его нужно будет обеззараживать каждый раз после использования.

* Проветривайте помещение — гриппу очень «по вкусу» теплый, сухой воздух закупоренного помещения. Открывать окна следует как минимум раз в час на несколько минут. Лучше откажитесь от обогревателя в пользу теплой одежды.

* Хорошая профилактика гриппа - физкультура. Физическая нагрузка улучшает кровообращение, организм насыщается кислородом и создается все больше иммунных клеток.