# Как не заболеть гриппом и ОРВИ

Заболеть в холодный период года очень просто, гораздо сложнее — не заболеть. Изолироваться от страдающих ОРВИ, которым не сидится дома, невозможно, от переохлаждения, провоцирующего болезнь, тоже никто не застрахован.

***Как не пустить вирус в организм***

1. Замерзли — сидите дома

Если вы сильно замерзли, отправляйтесь домой или в любое другое теплое помещение, в котором мало людей. После переохлаждения иммунитет ослабляется, и организм становится более восприимчивым к вирусам.

2. Уходите от людей с проявлениями ОРВИ

Если рядом с вами кто-то чихает, кашляет или шмыгает носом, вполне вероятно, что у этого человека острая респираторная вирусная инфекция. И лучше отойти от него метров на пять — это минимальная санитарная зона для распространения респираторных вирусов, есть надежда, что он до вас не «долетит». В транспорте пространство ограничено и недостаточно вентилируется, а значит, вирус в воздухе накапливается и распространяется быстрее, поэтому вероятность инфицирования увеличивается. Но все равно, если есть возможность, от вероятного источника заражения лучше держаться подальше.

3. Не забывайте менять маску

Чтобы не заразиться, можно [использовать маску](http://doctorpiter.ru/articles/5078/). Когда придется долго находиться в одном помещении с больным человеком, например, в поезде, этот вариант может оказаться спасительным. Но маску обязательно нужно менять каждые 4 часа, иначе ее использование бессмысленно.

4. Промывайте нос и полощите рот

Когда «подозрительных» контактов избежать не удается, первое, что нужно сделать, — промыть нос. Для промывания специалисты советуют использовать изотонический раствор. Такой раствор можно приготовить самостоятельно из воды и обычной поваренной соли: 1 грамм соли на 100 миллилитров воды. Во время эпидемии нос нужно промывать регулярно: утром после сна, вечером по возвращении домой и на ночь. При желании, это можно делать и каждые четыре часа в течение дня.

4. Принимайте витамины и иммуномодуляторы

Доктора рекомендуют принимать витамин С по 1 таблетке или драже 3 раза в день в течение недели или иммуномодуляторы по профилактической схеме (месячный курс приема такого препарата обеспечит защиту от инфекций на 2-3 месяца).

5. Выспитесь и поешьте

В день, когда вы столкнулись с вирусом, [необходимо плотно поесть](http://doctorpiter.ru/slideshows/91/#slide=0) и [выспаться](http://doctorpiter.ru/articles/5009/) — еда и сон укрепляют защитные силы организма.Пейте больше жидкостей. Например, зеленый чай. Он хорошо тонизирует и дает необходимую энергию. Следите за качеством питания. Отдавайте предпочтения горячим бульонам, молочным продуктам, фруктам и овощам.

# *6. Одевайтесь по сезону*

Ни в коем случае не выходите на улицу легко одетыми. Даже, если вам нужно просто добежать до машины. Держите ноги в тепле. Они очень чувствительны к температуре.

*7. Соблюдайте правила личной гигиены*

Тщательно мойте руки. Больные гриппом часто сморкаются, из-за чего вирус гриппа остается у них на руках. Вы можете получить его через обычное рукопожатие или прикоснувшись к тем же предметам, что трогали больные. Содержите ваш дом в чистоте, регулярно протирайте пыль, проводите влажную уборку. Больше времени уделяйте физическим упражнением.

*8. Поднимайте себе настроение*

Помните, силы сопротивления организма у человека в подавленном состояние сильно снижаются, иммунитет падает.

***Чего не стоит делать***

1. Не промывайте нос с мылом

Промывание носа по народному методу — с мылом специалисты не одобряют. Мыло сушит слизистую, она становится более уязвимой и микроорганизмы проникают через нее быстрее.

2. Не пейте антибиотики для профилактики

Ни в коем случае нельзя [в профилактических целях принимать антибиотики](http://doctorpiter.ru/articles/5273/) или другие противомикробные средства. До первых проявлений заболевания такое лечение не просто бессмысленно, а вредно.

**Если, несмотря на все усилия, вы все же заболели, при первых признаках инфекции обратитесь к врачу.**