

Что нужно знать, чтобы сохранить здоровье в период сезонного подъёма заболеваемости гриппом

От латинского Virus – яд. **Вирус – это неклеточная форма жизни, внутриклеточный паразит.** В составе вируса есть нуклеиновые кислоты и белковая оболочка. Размер вируса – мельче большинства обычных микробов. От 20-30 нанометров до 400 нанометров. (Нанометр – одна миллионная часть миллиметра). Увидеть вирус можно только в электронный микроскоп.

1. Как, например, собак можно разделить на породы, так и вирусы группируют в зависимости от их сходств и различий. Известны, к примеру, коронавирус, ротавирус, энтеровирус, аденовирус, парагрипп и др. Вирусы собственно гриппа могут быть вида А, В или С. Каждая группа вирусов имеет свои специфические формы развития, воздействия на человеческий организм и приводит к разнообразным нарушениям в организме. Поэтому одной вакцины от всех вирусов быть не может. **Некоторые врачи рекомендуют перед наступлением сезонного гриппа сделать две прививки от разных групп вирусов.**
2. Вирусы гриппа и гриппоподобных инфекций паразитируют внутри клетки и могут оказывать патологическое воздействие на разные органы человека. Продукты жизнедеятельности вирусов гриппа – токсины – обязательно воздействуют на различные отделы центральной и вегетативной нервной системы, на иммунитет человека, поражают дыхательные пути. После окончания лихорадки здоровье будет восстанавливаться еще долгое время. При тяжелых осложнениях возможна инвалидность или даже летальный исход. **Лучше предотвратить заражение, чем лечить болезнь** даже самыми лучшими препаратами.
3. **Самой эффективной защитой от гриппа ученые называют вакцинацию**
4. **Вторым по эффективности защиты врачи называют разобщение.** Поэтому в период эпидемии нельзя посещать места массовых скоплений людей. Следует избегать поездок в общественном транспорте, очередей в магазинах.
5. Следующим способом защиты собственного здоровья **являются мероприятия по пресечению путей передачи вируса воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Следует соблюдать «респираторный этикет».** Чихать и кашлять следует не в ладонь, а в рукав. Но лучше всего использовать одноразовые носовые платки. Нельзя прикасаться к слизистым носа, рта и глаз. Вирус гриппа может существовать на твердых поверхностях (стол, ручка двери и др.) от 8 до 24 часов. Ученые из Женевского университета утверждают, что на денежных купюрах вирус может прожить до 17 дней. Эффективную помощь оказывают марлевые маски, но их нужно менять не реже, чем через каждые 4 часа. **Следует как можно чаще мыть руки горячей водой с мылом.**
6. Иммунитет человека может подавить и уничтожить вирус гриппа. Для того, чтобы поддержать иммунитет, следует каждый день гулять на свежем воздухе как можно больше, в том числе и в морозные дни. Необходимо как можно больше времени в наших широтах проводить зимой и весной на солнце. Важно помнить, что одеваться надо тепло. Переохлаждение резко снижает иммунную защиту. Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Полезно соблюдать режим труда и отдыха, уделять достаточное время сну.
7. Прием любых химических веществ (витаминов, иммуномодуляторов, противовирусных препаратов) следует согласовать с врачом.
8. **При первых симптомах заболевания следует остаться дома и вызвать врача.**

Хочешь быть здоровым – будь им!

