**Профилактика гриппа.**

Осенний период. Пора листопада, бабьего лета, дождей и туманов. И в это время грипп не дремлет….. Врачи не зря говорят, что грипп – это самая тяжелая из простудных инфекций, который способен свалить с ног даже самых сильных людей.

Грипп — острое респираторное вирусное заболевание, вызываемое вирусами гриппа и поражающее в первую очередь верхние дыхательные пути, также поражает бронхи, и в более тяжелых случаях лёгкие. Источником заражения гриппом является больной человек (особенно в первые 5 дней болезни). Заражение гриппом чаще всего происходит через слизистую носа, на которой оседают вирусы, находящиеся в воздухе.

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Наиболее эффективным и научно обоснованным методом профилактики гриппа остается вакцинация. Главная цель вакцинации против гриппа является защита населения от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, те, кто страдает хроническими заболеваниями, люди с иммунодефицитными состояниями. Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства, тех, кто не получил вакцину по тем или иным причинам шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.

Также на ряду с вакцинопрофилактикой нужно не забывать:

– регулярное промывание носа создаст защитный барьер на Вашей слизистой, через которую в организм может проникнуть вирус гриппа

- 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, отваре шиповника, чае с малиной и медом и др. - - - проветривайте помещение — гриппу очень «по вкусу» теплый, сухой воздух закупоренного помещения. Открывать окна следует как минимум несколько раз в час на несколько минут.

Также не стоит забывать о здоровом образе жизни, хорошая профилактика гриппа — спорт. Физическая нагрузка улучшает кровообращение, организм насыщается кислородом и создается все больше иммунных клеток. Сбалансированное питание, а, вернее, витамины, минералы и другие полезные вещества дадут силы Вашему организму противостоять опасной инфекции.