

Заболеваемость ОРВИ и гриппом в Республике Алтай находится на неэпидемическом уровне. За первую неделю 2017 года заболеваемость ОРВИ на территории республики ниже уровня эпидемического порога на 13,6%. В г.Горно-Алтайске уровень заболеваемости ОРВИ и гриппом составил 30,7 на 10 тыс.населения, что также на 19 % ниже уровня эпидемического порога.

Между тем, в период сезонного роста заболеваемости ОРВИ, необходимо помнить и соблюдать меры профилактики.

Для передачи вируса необходимо три компонента:

Источник инфекции. Больной человек является носителем вируса и [источником инфекции](#) для окружающих. Вирусы находятся в воздухе, на поверхностях или в жидких средах организма, таких как, [слизь](#) из носа, выделения из глаз, [слюна](#) изо рта.

Восприимчивый организм. Это контактирующий с вирусами человек, у которого отсутствует иммунитет к инфекции. Это происходит при пользовании предметами, к которым прикасался до этого больной человек, например, при касании клавиатуры или мышки компьютера после того, как к ним прикасался больной человек. А также, при пользовании телефоном, поцелуе с больным человеком, или если вы идёте по пути вслед за больным человеком.

Контакт с вирусом приводит к инфицированию. Другими словами, когда вы касаетесь лица, носа, рта или вытираете глаза грязными руками, вирусы проникают в ваш организм.

Предлагаем жителям Республики Алтай ознакомиться с одиннадцатью способами

профилактики ОРВИ и гриппа.

□ 1. Мойте Руки

Большинство вирусов [гриппа](#) и простуды распространяются при прямом контакте. Если больной [гриппом](#) чихнул, прикрывая рот рукой, а затем коснулся этой рукой телефона, ручки крана, стакана, вирусы попадают на эти предметы. Микробы сохраняют жизнеспособность до нескольких часов, в некоторых случаях – недель, до тех пор, пока снова не попадут в организм восприимчивого человека через те же предметы обихода. Поэтому, мойте руки чаще.

Как следует мыть руки, чтобы предотвратить [грипп](#) ?

- Сначала увлажните руки водой. Затем возьмите мыло.
- Затем потрите руки друг об друга в течение 15-30 секунд. Обязательно потрите запястье и промежутки между пальцами, а также под ногтями. При наличии времени, используйте щётку для ногтей, так как микробы любят скапливаться под ногтями.
- Тщательно сполосните руки и вытрите насухо чистым полотенцем.
- Если вы в общественном туалете, закрывайте ручку крана бумажным полотенцем.

Как часто следует мыть руки?

Мойте руки часто в течение дня – перед едой и после еды, после туалета, после улицы, после контакта с некоторыми предметами, например, если трогаете сырое мясо, невымытые овощи или мусор.

Также мойте руки после [кашля](#) , после контакта с домашними животными. Если вы ухаживаете за ребенком, мойте руки перед и после смены подгузников, а также перед и после кормления.

Что делать, если раковина не доступна?

Носите с собой влажные салфетки для [обработки рук](#) на случай, если возможности вымыть руки нет.

Протрите всю поверхность рук, пальцы, запястье. Вы можете пользоваться ими на протяжении дня. Когда станет возможным вымыть руки, вымойте.

□ 2. Не прикрывайте рот рукой во время чихания или [кашля](#)

Вирусы остаются на руках, если вы прикрыли рот во время [кашля](#) или чихания обнажённой ладонью. Это самый простой

[путь передачи инфекции](#)

другим людям. Если чувствуете нарастающий позыв к

[кашлю](#)

или чиханию, возьмите кусок ткани и прикройте рот, затем немедленно выбросьте использованную материю. Если рядом не оказалось ничего подходящего, можете чихнуть в локтевой сгиб.

□ 3. Не касайтесь лица

Вирусы [гриппа и простуды](#) проникают в организм через [слизистые оболочки](#) рта, носа, глаз. Большинство детей заболевают, касаясь руками лица, и заражают затем родителей.

▣ 4. Пейте больше жидкости

Вода вымывает из организма [вредные вещества](#) и наполняет его необходимой влагой. В среднем, взрослый человек должен выпивать в день 2 литра жидкости.

▣ 5. Посещайте сауну

Учёные не пришли к единому мнению по поводу роли сауны [в профилактике](#) простуды. Однако, в одном немецком исследовании, проведённом в 1989 году, учёные обнаружили, что люди, парящиеся в сауне дважды в неделю, в два раза реже болеют [гриппом](#) и простудой. По одной из теорий, при вдыхании пара температурой выше восьмидесяти градусов, вирусы [гриппа](#) и простуды погибают.

▣ 6. Регулярно выполняйте аэробные упражнения

Аэробные упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

▣ 7. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами

«Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают [пищу](#) витаминами и ускоряют обмен веществ. Так что, отложите витаминные добавки, ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.

▣ 8. Ешьте йогурт

Некоторые исследования показали, что ежедневное употребление чашки обезжиренного йогурта сокращает восприимчивость к вирусам [гриппа](#) и простуды на 25%. Учёные полагают, что полезное действие связано с активацией иммунных механизмов, благодаря бактериям, содержащимся в йогурте.

▣ 9. Не курите

По статистике, заядлые курильщики болеют простудой тяжелее и чаще.

Даже если вы пассивный курильщик, то есть находитесь в окружении курящих людей, ваша [иммунная система](#) под прицелом. Курение сушит слизистую носа и парализует реснитчатый эпителий. Реснитчатый эпителий – тончайшие волоски, выстилающие [слизистые оболочки](#) носа и легких; благодаря их волнообразным движениям, вирус вымывается из носа. Специалисты утверждают, одна сигарета парализует реснитчатый эпителий на 30-40 минут.

▣ 10. Не употребляйте алкоголь

Злоупотребление алкоголем блокирует иммунную систему разными способами. Люди, злоупотребляющие алкоголем, более подвержены как инфицированию, так и вторичным осложнениям после инфицирования. Алкоголь также способствует [обезвоживанию](#) организма. От употребления алкоголя, организм теряет больше жидкости, чем получает.

▣ 11. Расслабляйтесь

Если вы научитесь расслабляться, вы сможете активировать ваш иммунитет. Существует мнение, что когда вы расслабляетесь привычным для вас образом, количество интерлейкинов (главные клетки [иммунного ответа](#) против вирусов [гриппа](#) и простуды) [в крови](#)

увеличивается. Попробуйте представить в своем воображении картинку, от которой приходите в удовлетворенное или спокойное состояние. Прodelывайте это 30 минут в день в течение нескольких месяцев. Помните, навыки расслабления являются приобретенными. Под этим состоянием не подразумевается безделье. У людей, пытающихся расслабиться, но по существу скучающих от безделья, изменений [в крови](#) не наблюдается.

Соблюдайте эти простые правила, и вы сохраните свое здоровье и здоровье окружающих. И не забывайте, что при появлении признаков ОРВИ и гриппа необходимо обратиться к врачу.