Как уберечься от Гриппа «Гонконг» 2017: советы для профилактики и лечения



**Каждый год происходит одно и то же: дни становятся короче, на улице холодает и мы начинаем чихать, сталкиваясь с пренеприятнейшей проблемой – сезонной эпидемией гриппа и всплеском острых респираторных заболеваний. Как «пережить» этот этап без болезней,**[**как правильно распознать симптомы гриппа**](http://hochu.ua/cat-health/womens/article-64056-simptomyi-svinogo-grippa-2016-kak-raspoznat-vraga/)**и ОРВИ, и что делать в случае, если вы заболели гриппом 2017 !**

**Гонконгский грипп 2017** – это штамм вируса типа А, который протекает в средней или сложной степени тяжести (из симптомов гриппа можно отметить температуру от 39 °С, [сильные головные боли](http://hochu.ua/cat-health/womens/article-62595-o-chem-rasskazhet-golovnaya-bol/), боль в горле, ломота в теле, слезотечение, светобоязнь, кровотечение из носа). Особенность гриппа 2017 – риск стремительного развития тяжелых осложнений органов дыхательной системы, в частности, бронхита и пневмонии

**Профилактика гриппа 2017 года**

Если вы переболеете или сделаете прививку, в вашем организме появятся антитела, которые защитят вас от вируса гриппа 2017 года. В ином случае вы потенциально находитесь в зоне риска. Чтобы предотвратить заболевание гриппом 2017 у взрослого человека, придерживайтесь простых рекомендаций, которые являются отличной [профилактикой гриппа](http://hochu.ua/cat-health/womens/article-63993-kak-uberechsya-ot-smertelnogo-grippa-2016-proverennyie-metodyi-profilaktiki/) 2017.

1. **Сделайте прививку от гриппа.**  Прививка - самый эффективный метод профилактики гриппа 2017 - уменьшит шансы заболеть, и в случае чего, заболевание пройдет в легкой форме без осложнений. Обязательно сделайте прививку от гриппа своим детям (особенно касается возраста 0,6 – 2 лет).
2. **Избегайте мест массового скопления людей.** Человек – главный источник вируса. Чем больше людей, тем больше вероятность, что вместе с воздухом вы подхватите вирус гриппа. Старайтесь ездить в общественном транспорте не в час пик, реже ходить в магазин и лишний раз пройтись, нежели подъехать одну остановку .
3. **Маска – не панацея.**Здорового взрослого человека она не убережет от вируса, поэтому использовать ее в качестве профилактики гриппа не стоит. Единственный человек, которому она нужна – это больной, который находится в контакте со здоровыми людьми.
4. **Следите за воздухом.**В теплом помещении с сухим воздухом вирус распространяется мгновенно и сохраняет свою активность долгое время. В прохладном, влажном воздухе он мгновенно разрушается. Поэтому человеку подцепить вирус во время прогулки на улице практически нереально. Придерживайтесь оптимальных параметров воздуха в помещении — температура около 20 °С и влажности 50–70%. Обязательно часто проветривайте помещение, мойте пол и включайте увлажнители воздуха для профилактики гриппа 2017.
5. **Увлажняйте слизистые оболочки.**Слизь, которая образуется в верхних дыхательных путях, обеспечивает профилактическое функционирование «местного» иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают, работа местного иммунитета нарушается, вирус с легкостью преодолевает защитный барьер ослабленного местного иммунитета и человек заболевает гриппом. Две главные причины пересыхания слизистых оболочек – сухой воздух и лекарства, способные высушивать слизистые оболочки (часто ими являются большинство каплей для носа).
6. **Не забывайте о дезинфекции рук.**Мойте руки как можно чаще и больше, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки и антисептик для рук. Если кашляете или чихаете, делайте это не в ладони, а в локоть. И после каждого контакта с деньгами дезинфицируйте руки, ведь бумажные деньги – еще один источник распространения вирусов.
7. **Поосторожней с домашними любимцами.** Как мы уже говорили, животные – одни из главных распространителей вируса гриппа 2017. Если у вас дома есть животное, которое вы часто выгуливаете, промывайте им тщательно лапы и морду после каждого возвращения домой и если ваш питомец спит с вами в спальне, не разрешайте ему лежать на кровати и тем более – облизывать вам лицо и руки.
8. **Не принимайте иммуностимуляторы и противовирусные средства.**Никакие таблетки не способны защитить ни взрослого, ни ребенка от какого-либо респираторного вируса вообще, а уж тем более от гриппа. Все стимуляторы иммунитета и витамины, которые так рекламируют в данный момент — это лекарства с недоказанной эффективностью.

Лечение вируса:

1. **Находитесь в тепле.**Теплая одежда и прохладный, влажный воздух в помещении при температуре 18–20 °С (лучше 16, чем 22) и влажности 50–70% (лучше 80, чем 30) – одно из главных «лекарств» от гриппа. Мойте полы и включайте увлажнители воздуха.
2. **Не старайтесь есть как можно больше питательной еды.**Если не хочется – съешьте что-то легкое или жидкое.
3. **Пейте воду и жидкости.**Компоты, морсы, [иммуностимулирующие чаи](http://hochu.ua/cat-health/womens/article-64321-top-3-retsepta-chaya-s-imbirem-limonom-myodom-i-malinoy-dlya-profilaktiki-prostudyi/) (добавьте мелко нарезанное яблоко), отвары изюма и кураги. Пейте что угодно, лишь бы пили. **Как можно чаще капайте/пшикайте солевые растворы в нос.**
4. **Сбить высокую температуру поможет парацетамол или ибупрофен.** Детям категорически нельзя принимать аспирин (ребенок + вирус + аспирин = риск смертельно опасного осложнения со стороны печени).
5. **При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны** — они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) вообще не имеет к самолечению никакого отношения. Лекарства, угнетающие кашель (если в инструкции написано «противокашлевое действие»), —категорически запрещено! ВАЖНО: все сиропы от кашля детям до 2 лет противопоказаны, до 6 лет не рекомендуются, после 6 лет не нужны, поскольку их эффективность в сравнении с обильным питьем не доказана.
6. **Народные средства не работают.** Все процедуры а-ля банки, горчичники, паровые ингаляции над чайником или кастрюлькой, растирание спиртосодержащими жидкостями не работают.
7. **Вирусные инфекции НЕ лечатся антибиотиками.**Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.  **Порошки для комплексного снятия симптоматики с вирусом гриппа НЕ справятся.** Само их название указывает на то, что они лишь замаскируют течение болезни, поэтому [таким способом грипп лучше не лечить](http://hochu.ua/cat-health/womens/article-5594-kak-ne-nado-lechit-gripp-i-orvi/).
8. **Гомеопатия — это не лечение травами, а лечение заряженной водой.**Безопасно, но не лечит грипп.
9. **Не пытайтесь перенести грипп на ногах.** Чтобы последствия были как можно менее сложными, оставайтесь дома и лечитесь. Так организм будет тратить меньше энергии на поддержание жизнедеятельности и направит все силы на борьбу с вирусом.

**КОГДА НУЖЕН ВРАЧ? ВСЕГДА!**

**Берегите себя и будьте здоровы!**