***Простудные заболевания опасны***

 ***своими осложнениями***

 **Грипп, ОРВИ** наносят огромный ущерб здоровью каждому заболевшему.
 ***Опасность*** заключается в том, что она совпадаем с одним межсезоньем, это
середина осени, когда у здорового человека и то наблюдаются спад жизненной энергии, упадок сил, да тут еще и заболевание гриппа. Нужно во что бы то ни стало долечиться, не оставлять недомогания недопеченными.

 ***Сложность*** заключается также в том, что грипп постоянно мутирует. Есть вирусы гриппа А. В.С. Вирусы **гриппа, ОРВИ**, размножаясь в организме больного, выделяют токсины. Эти ядовитые вещества угнетают нервную систему, подавляют защитную систему организма. На фоне пониженной реактивности организма, если больной не лечиться, или не соблюдает режим, назначенный докторами, активизируются другие болезнетворные микроорганизмы, в результате появляются осложнения, бронхиты, воспаления легких..
 Прежде всего необходимо ***полноценное питание*** - это питание, дающее организму все необходимое организму витамины и минеральные элементы. Основу всего этого может, составит овощно-фруктовая диета. Ее концентрированное выражения - соки. Но не магазинные, они содержат много сахара, долго хранились, а натуральные, приготовленные дома их свежих овощей и фруктов. Основу всех соков может составить морковь. К ней хорошо добавлять сок свеклы, капусты, корень сельдерея, яблок, тыквы, кабачка. Пейте по полстакана смеси, если не будет сильной реакции со стороны организма, то чуть увеличьте.

Не нужно принимать соки натощак, лучше принимать между приемами пищи. Ежедневно принимайте мед, если нет диабета, то ложку меда на стакан теплой воды размешать, до трех раз в сутки перед приемом пищи за 30 минут до еды. Это комплекс витаминов, минеральных веществ. Желательно кушать орехи грецкие, фундук, наши лесные орехи, поставляют организму растительные жиры, минеральные вещества, растительные жиры.
 Кушайте зелень, имеющую горький вкус, лук, чеснок. Кушайте продукты, содержащие большое количество витамина С - это лимоны, смородина, капуста, можно и квашенная. Обязательно принимать отвары шиповника, или настои. Желательно во время гриппа, простудных заболеваний исключить слизеобразующие продукты; молочные продукты, каши и мясо. Такой режим питания от токсинов и придаст силы для быстрого исцеления.

Чаще мойте руки – на них вирусы могут жить до 3-х часов.
 Второй по значимости лечения и профилактики гриппа, ОРВИ - ***водолечение, баня с парилкой, ванны горячие*** с потоотделение. Тем, кому не рекомендуются горячие процедуры это надо учитывать и не подвергать свой организм лишними нагрузками. Кожа во время заболевания должна быть чистая. После принятия душа необходимо растереть тело жестким полотенцем, или выполнить самомассаж, в пределах 5-10 минут щеткой из натуральных волос.

 Полезно ввести в рацион травяной чай, клюквенный или брусничный морс, чай с лимоном, отвар шиповника.

Таким образом, чтобы избежать гриппа во время эпидемии:

* Чаше проветривайте помещение. Проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а, значит и вероятность заражения вирусов.
* Чаще мойте руки с мылом.
* Избегайте сквозняков! Переохлаждение ослабляет организм, и вы станете более подвержены заражению гриппом.
* Не садитесь в троллейбус, автобус, если нужно проехать в транспорте одну две остановки, лучше пройдите пешком, и полезнее и безопаснее.
* Для профилактики, если в семье кто-то заболел гриппом, смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью, закапывайте интерферон по 3-4 капли утром и вечером.
* Больного гриппом дома изолируйте, если есть возможность в отдельную комнату. Часто проветривайте комнату, предварительно его окутав. Ухаживая за ним, закрывайте рот и нос маской из 4-х слоев марли. Ежедневно стирайте ее и проглаживайте ее горячим утюгом.
* Если повысилась температура, появился озноб, головная боль, кашель, насморк, ломота в теле, лягте в постель, вызовите на дом врача.
* Не ходите на работу, превозмогая болезнь! Этим вы причините вред и себе, так как грипп может дать осложнение, и окружающим, поскольку для них становитесь источником заражения.
При применении лечения получите консультацию своего доктора.