# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

**Основным средством профилактики гриппа является вакцинация. Вакцинация от гриппа проводилась в ДДУ, школах, в детских и взрослых поликлиниках нашего города в сентябре - октябре 2016 года.**

**Хочется отметить, что, если привитые все же заболевают, клиническое течение гриппа у них более легкое, снижается риск осложнений после перенесенного заболевания и смертность, особенно у детей раннего возраста и лиц пожилого возраста. В первую очередь должны прививаться особые группы риска: дети, пожилые люди, люди, страдающие хроническими заболеваниями, часто болеющие ОРВИ, работники тех профессий, которые имеют постоянные и частые контакты с большим количеством других лиц, а также все желающие.**

**Тем, кто отказался от вакцинации гриппа себе и своему ребенку; всем, кто хочет поддержать свой иммунитет в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа, я приведу нелекарственные, народные средства профилактики гриппа и ОРВИ.**

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА и ОРВИ

В случае заболевания гриппом, в первую очередь, необходимо обратиться к врачу. В **дополнение к назначенным врачом средствам** можно использовать **нелекарственные методы лечения**, такие как:

***Напиток из шиповника.*** Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

***Липа с калиной.*** Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы липы - 1 часть, плоды калины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.

***Малина обыкновенная.*** Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре. Настой сухих плодов. 1 столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.

***Липа с малиной.*** Приготовить смесь из равного соотношения плодов малины и цветков липы. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное.

***Малина с медом.*** 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка шиповника, 1 ст. ложка малины, 1 ст. ложка смородины, залить 100 мл кипятка. Выдержать 15 минут. Пить 3 раза по 1/2 стакана перед едой.

***Прополис*** (пчелиный клей). Кусочек прополиса величиной с 1-2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки.

Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.

***Пихтовое масло.*** При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, воспалении легких, бронхитах и других простудных заболеваниях (особенно у детей) применяют пихтовое масло, сочетая втирания при массаже с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4-5 раз в течение суток через 5-6 часов. После каждой процедуры обертывают больного компрессной бумагой, надевают ему шерстяные носки, накрывают теплым одеялом и дают пить потогонный настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют 3-4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и приступы сильного кашля. Чистое масло закапывается из пипетки на корень языка по 3-5 капель утром и вечером.

***Редька*** (используется при кашле). Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками и посыпать их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке и отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.

***Чеснок с медом.*** Смесь натертого чеснока с натуральным медом в соотношении 1:1 (принимают на ночь столовую ложку смеси, запивая кипяченой водой).

***Имбирь.*** Взять по 2 г красного перца, куркумы, имбиря. Залить 1 стаканом молока и довести до кипения. Пить в теплом виде 3 раза в день с медом и сливочным маслом.

**И в заключении хочется сказать, что только вакцинация достоверно защищает от гриппа и его осложнений. Вакцинироваться самому и привить Вашего ребенка – это самая эффективная форма заботы о здоровье самых любимых.**

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!**

**ОТКАЗ ОТ ПРИВИВКИ НАРУШАЕТ ПРАВО РЕБЕНКА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ.**
**ГРАМОТНО И СВОЕВРЕМЕННО ПРОВЕДЕННАЯ *ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА* -**
**ЭТО ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ПРОЦВЕТАНИЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ.**

**Врач-методист**
**МБУЗ Детская городская поликлиника №1 О.Н. Акманова**