**Вопрос: как защититься от гриппа и ОРВИ?**

 **— Ответ: сделать прививку!**

 **Е.О. Комаровский**

 ***врач-[педиатр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F) высшей категории,***

***кандидат медицинских наук,***

***ведущий телепередачи «***[***Школа доктора Комаровского***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0_%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0_%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE)***»,***

 ***автор научных трудов и научно-популярных статей и книг, самая известная из которых — «Здоровье ребёнка и здравый смысл его родственников»***

**Внимание, уважаемые родители, педагоги, дети!!!**

 Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус. Грипп сезонный, свиной, слоновий, пандемический, вообще не грипп — это не важно. Важно лишь то, что это вирус, что он передается воздушно-капельным путем и что он поражает [органы дыхания](https://big5.ru/zachem-brosat-kurit/).

Существует более двухсот вирусов разных типов – риновирусы, энтеровирусы, аденовирусы, [коронавирусы](https://big5.ru/koronavirus-covid-19-simptomy-riski-profilaktika-lechenie/), вирусы гриппа и парагриппа и другие. Самые распространенные виновники простуды – это риновирусы, они становятся причиной болезни в 25–50% случаев. Риновирусы любят относительно [прохладную](https://big5.ru/kak-vyzhit-v-gorode-v-zharu/) среду и поэтому предпочитают жить в носоглотке, а не глубоко внутри тела, – вот почему главные симптомы простуды появляются именно там. Частота «простуд» зависит от возраста: в среднем взрослые простужаются 2–3 раза в год, дети – до 5–6 раз, а пожилые люди – 1 раз в год; бывают и те, кто практически не болеет. Обычно болезнь продолжается 7–10 дней, при стандартном ее развитии первые 3–4 дня происходит ухудшение симптомов, 1–2 дня они остаются стабильными, а за оставшиеся 3–4 дня сходят на нет.

Заражение вирусом, вызывающим ОРВИ, происходит воздушно-капельным путем (вдыхание микроскопических частей слизи от кашляющего или чихающего человека) или из-за самозаражения (касание слизистой [глаз](https://big5.ru/joga-dlya-vashih-glaz/), рта или носа) после контакта с заболевшими людьми или предметами, ими использованными. Вирусы могут жить на поверхностях в течение нескольких дней (причем дольше они выживают на гладких, непористых материалах) и в течение 24 часов сохранять способность вызвать заражение, поэтому можно «подцепить простуду» в общественном транспорте, [в самолете](https://big5.ru/dlitelnye-aviaperelety/) или через предметы общего пользования в офисе, магазине или школе. Вирус не может проникнуть в организм через кожу, поэтому ему нужно несколько часов, чтобы добраться, к примеру, с рук до носа – если только мы сами не помогаем ему, доставляя на слизистые оболочки.

Механика заражения такова. Когда вирус попадает в носовой проход с пальцев или с вдыхаемым воздухом, он переносится на заднюю часть носоглотки. Там он прикрепляется к местным рецепторам с помощью белка и проникает через мембрану в клетку, где «распаковывает» свою РНК – так начинается деление вируса и заражение организма. Этот процесс занимает 8–12 часов, а с момента попадания вируса в носоглотку до проявления симптомов простуды может пройти от 12 часов до 1–2 дней.

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и ОРВИ**

Если вы (ваш ребенок) встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболеете. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо вы **привьетесь.** **Привившись, вы защитите себя не от вирусов вообще, а от вируса сезонного гриппа.**

**Вывод: как защититься от гриппа и ОРВИ? — Ответ: сделать прививку!**

* **Прививайтесь**

Если имеете материальную возможность привиться (привить дитя) — ***прививайтесь***, но при том условии, что для вакцинации не надо будет сидеть в поликлинике. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в текущем году вариантов вируса гриппа.

* **Не обольщайтесь «народными средствами»**

Никаких лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т.е. никакой лук, никакой чеснок, никакая горилка и никакие глотаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого-либо респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все, за чем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины — все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность человека «нужно что-то делать».
Основная польза всех этих лекарств — [психотерапия](https://big5.ru/slova-razrushiteli-kotorye-nelzja-pro/). Вы верите, вам помогает — я рад за вас, только не надо тратить на это деньги — оно того не стоит.

* **Источник вируса — человек и только человек.**

Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет — мудро!

* **Мойте руки!**

Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватает все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, — здравствуй, ОРВИ.
Не трогайте свое лицо. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь!
Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

[**Чистый и прохладный воздух!**](https://big5.ru/opasnost-kondicionera/)

Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся.
Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. Поэтому, если уж вы вышли погулять, так не надо показушного хождения в маске по улицам. Уж лучше нормально подышите свежим воздухом. Оптимальные параметры воздуха в помещении — температура около 20 °С, влажность 50–70%.

***Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений***. Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

* **Увлажняйте слизистые оболочки!**

В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н. местного иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают — работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета — сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки. Поскольку вы не знаете, какие это лекарства (а это некоторые противоаллергические и почти все т.н. «комбинированные противопростудные средства»), так лучше не экспериментировать в принципе.

***Увлажнять слизистые оболочки очень просто:*** 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы: «Салин», «Аква марис», «Хьюмер», «Маример», «Носоль» и т.д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором также регулярно