**Грипп – хорошо изученное заболевание. Бороться с ним человечество умеет, несмотря на коварную способность этого вируса обманывать нашу иммунную систему. Главное оружие на данный момент – противогриппозная прививка. Однако существуют меры предосторожности, которые позволяют увернуться от гриппа даже в разгар эпидемии: 100-процентной гарантии они не дадут, но риск снизят.**

* Проветривайте помещение. Прятаться в тёплых квартирах и кабинетах – ошибка. Заразиться гриппом на улице почти невозможно – концентрация вируса очень низкая. Она тем выше, чем меньше помещение и чем больше в нём людей.
* Следите за влажностью. В помещении, где очень сухой воздух (норма влажности 40 – 45 процентов), пересыхает слизистая оболочка верхних дыхательных путей, они становятся лёгкой добычей для любых респираторных бактерий и вирусов, в том числе и гриппа.
* Защитите нос. Смазывая нос 2 –3 раза в день оксолиновой мазью, можно снизить риск заболевания гриппом. Мазать нос нужно практически всю зиму. Ещё одна простая, но эффективная мера – очищать нос, промывая дважды в день проточной водой (лучше даже с мылом).
* Полощите горло. Полоскание горла отварами ромашки, эвкалипта, растворами соды, фурацилина очищает слизистые и укрепляет местный иммунитет.
* Чаще мойте руки. Не всякий заболевший гриппом проявляет сознательность и болеет дома. Значит, он открывает двери, снимает телефонную трубку, берётся за поручни в транспорте – и оставляет на всём этом вирусы, которые перебираются на руки здоровых, а оттуда через рот и нос на слизистую верхних дыхательных путей.

  Особенность гриппа – его чрезвычайная заразность.  Вирус гриппа может поражать   любые органы – не только бронхи, лёгкие и уши, но и кишечник, суставы, печень, почки и сердечную мышцу. Чтобы избежать этого, болеть гриппом нужно не в рабочем, а в постельном режиме.