**Правильный комплекс профилактических мероприятий — это, прежде всего, коррекция образа жизни и питания, и только потом применение народных средств или лекарственных препаратов.**

Прежде чем надевать маску и пить лекарства, стоит пересмотреть некоторые привычки. Не стоит в период эпидемии искать развлечений в местах большого скопления людей: кинотеатрах, торговых центрах. Лучше отложить подобные забавы до лета, заменив их на прогулки по свежему воздуху, зимние виды спорта. Одежда должна быть «по погоде»: вспотев, переохладиться гораздо легче.

**Правильное питание.** Антитела и ферменты, разрушающие бактерии и вирусы, — это белки. И если в организм их поступает недостаточно, иммунная система не может работать полноценно. Поэтому мясо, лучше постное вроде филе птицы или говядины, рыба, творог и кисломолочные продукты должны быть на столе каждый день. К тому же животные продукты — источник витаминов А, D, В12 и других, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Конечно, речь идет о полноценных белках, а не колбасах, сосисках и прочих полуфабрикатах.

**Проветривание.** Систематическое проветривание уменьшает концентрацию вирусов и бактерий в воздухе на 80–90%. Проветривать нужно правильно: широко открыть форточки на 20–30 минут и повторять это 2–3 раза в день, а не держать маленькую щель в окне постоянно. Конечно, все домочадцы в это время должны быть одеты. Не стоит бояться сквозняков: сам по себе поток холодного воздуха не вызывает простуду, опасны вирусы, которых, собственно, и должно удалить проветривание.

**Увлажнение воздуха.** Чем холоднее на улице, тем меньше влаги в окружающем воздухе. Батареи отопления могут лишь согреть его, но не увлажнить. Из-за чрезмерной сухости слизистые носа и глотки часто пересыхают, появляются корки. Это не только причиняет дискомфорт, но и нарушает функции местного иммунитета: лизоцим, интерфероны, иммуноглобулины способны нормально работать только во влажной среде — в слизи, вырабатываемой слизистыми оболочками. Поэтому воздух нужно увлажнять дополнительно. Если покупать увлажнитель по какой-то причине не хочется, можно развесить на батареях мокрые махровые полотенца и менять их по мере высыхания. В квартирах, где установлен аквариум, проблем с сухим воздухом не возникает.

Увлажнить слизистую поможет и **промывание носа** физиологическим раствором. К тому же, промыв нос после пребывания в общественном транспорте или другом месте скопления народа, можно смыть со слизистой и вирусы. Только не надо пытаться сделать раствор «покрепче» — достаточно 9 г (чайной ложки с горкой) соли на литр воды. Соленость такого средства равна солености крови, и потому раствор не нарушает защитных функций слизистой.

**Закаливание** улучшает терморегуляцию, а значит, защищает от переохлаждения. Не стоит сломя голову прыгать в прорубь или выливать на себя ведро ледяной воды. Начинать нужно постепенно.

Закалиться помогут:

Воздушные ванны в хорошо проветренном помещении, продолжительность — не более 3 минут.

Энергичные растирания влажным полотенцем до ощущения тепла и покраснения кожи. Сначала полотенце должно быть теплым (32–34 градуса), постепенно температура воды снижается до комнатной.

Обливание ног. Начинать с воды комнатной температуры, раз в 10 дней можно понижать температуру на 2–3 градуса. И обязательно хорошо растереться после процедуры.

В любом случае закаливание — процесс долгий, требующий терпения и постоянства.

Что касается **маски** — она нужна уже заболевшим, чтобы задержать хотя бы часть вирусов, распространяемых во время чихания и кашля. Но защитить от них здоровых маска не может — ячейки в материале слишком велики. К тому же нередко вирус распространяется не по воздуху, а с грязными руками: больной чихнул в ладонь, подержался за поручень в транспорте или корзину в продуктовом магазине. Вирусы на подобных предметах при комнатной температуре сохраняются до 6 дней. Поэтому не стоит в общественных местах тереть нос, глаза, вообще прикасаться к лицу, а вернувшись домой, обязательно нужно вымыть руки.

**ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – ЗДОРОВО!**