***Крім традиційних засобів першої допомоги, які повинні завжди бути у вашій аптечці, в зимовий час слід додати кілька груп препаратів, вітамінних комплексів, а також різних лікарських трав. Все це нам потрібно буде для ефективного лікування та профілактики сезонних респіраторних захворювань. Отже, якою має бути «зимова» аптечка?***

**Противірусні препарати**

Гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) найчастіше зустрічаються в зимовий період. У переважній більшості випадків причиною ГРЗ є віруси. В даний час існує безліч різних противірусних препаратів, яких можна придбати в будь-якій аптеці. Приймати такі препарати рекомендується в перші години захворювання, поки інфекція не встигла поширитися по всьому організму.

**Жарознижуючі засоби**

Нерідко простудні захворювання супроводжуються високою температурою. Щоб знизити температуру тіла, знадобляться препарати на основі парацетамолу, ібупрофену, ацетилсаліцилової кислоти та ін. Варто пам’ятати, що збивати температуру нижче 38 градусів не рекомендується — нехай організм самостійно бореться з інфекцією.

**Препарати від кашлю**

У «зимовій» аптечці обов’язково повинні бути препарати від кашлю. Майте на увазі, що при сухому і вологому кашлі слід приймати препарати з різним механізмом дії. При появі вологого кашлю застосовуються муколітики — препарати, що сприяють швидкому відділенню мокротиння з легенів. Якщо в будинку є маленькі діти, то слід підбирати універсальні препарати, які підійдуть і дорослим, і дітям.

**Засоби для інгаляцій**

При кашлі і нежиті можна проводити парові інгаляції. Для цих цілей слід запастися такими лікарськими травами, як ромашка, календула, евкаліпт, шавлія та іншими. Інгаляції найзручніше проводити за допомогою інгалятора — спеціального пристрою, який перетворює відвар в аерозоль. Слідкуйте за тим, щоб пара була не надто гарячою, в іншому випадку ризикуєте отримати опік слизової оболонки дихальних шляхів.

**Зігріваючі мазі**

На зиму слід запастися і зігріваючими мазями. Втирати їх рекомендується в область грудей, спини і стоп. Такі мазі допомагають швидше впоратися з кашлем та іншими симптомами ГРВІ. Застосовувати їх рекомендується на ніч.

**Від болю в горлі**

Часто першою ознакою застуди є біль у горлі. Для усунення цього неприємного симптому підійдуть спеціальні льодяники з антибактеріальним, протизапальним і знеболюючим ефектом. Від болю в горлі також допомагають спеціальні спреї та розчини. Вибирайте той препарат, який найкраще вам підходить.

Якщо гострий фарингіт (біль у горлі) викликаний вірусною інфекцією, необхідний домашній режим, місцеві антисептики, знеболюючі.

**Імуномодулятори**

У зимовий час наш імунітет помітно слабшає, через що ми і піддаємося різним інфекціям. Щоб ефективніше протистояти патогенним мікроорганізмам, рекомендується прийом імуномодулюючих засобів, які можна застосовувати як в лікувальних, так і профілактичних цілях.

**Зимовий фітонабір**

У боротьбі з простудними захворюваннями допоможуть і лікарські трави. Вони здатні полегшити перебіг захворювання, а також підвищити захисні властивості організму. Запасіться на зиму такими травами, як ромашка, кропива, шавлія, валеріана, собача кропива, ехінацея, липа, солодка і материнка.

**Протизапальні та знеболюючі засоби**

І нарешті, в «зимову» аптечку обов’язково слід покласти протизапальні і знеболюючі мазі та гелі. На жаль, травми під час ожеледиці не рідкість, тому ви завжди повинні мати під рукою зовнішні засоби, які допоможуть зняти запалення і втамувати біль.

 **Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД Закарпатської області**

**88006, м. Ужгород, вул. Верещагіна, 18; тел.: 67-33-84, факс:67-32-84**