



5 шагов против ГРИППА

Первыми ОРВИ подхватывают дети, у которых и иммунная система несовершенно. Воздушно-капельные инфекции моментально распространяются в детских садах и школах. Мало кому удастся избежать заболевания. Роспотребнадзор ежегодно выпускает для образовательных учреждений и работников сферы социального обслуживания рекомендации по профилактике респираторных инфекций. Эксперты этого ведомства сформулировали главные принципы профилактики ОРВИ. Эти методы доступны всем, и богатым, и бедным. Если их придерживаться, вы поддержите свое здоровье и не дадите распространиться инфекции, если она уже атаковала кого-то из ваших близких.

ШАГ ПЕРВЫЙ.

СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.

Чистые руки, одежда, полы и свежий воздух не только приятно, но и полезно. Вирусы гриппа сохраняют жизнеспособность на разных поверхностях в течение 10 дней. Достаточно прикоснуться грязной рукой к носу или глазам, чтобы вирусы через слизистую проникли в организм.

ШАГ ТРЕТИЙ.

УКРЕПЛЯЙТЕ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

Важный компонент – закаливание. На ночь открывайте форточку в любую погоду, по утрам принимайте прохладный душ, ешьте продукты, богатые витаминами и микроэлементами.

ШАГ ВТОРОЙ.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Спорт, прогулки на свежем воздухе, сон не менее 7-8 часов в сутки, чередование нагрузки и отдыха – вот таких здоровых привычек стоит придерживаться. По данным статистики, люди с лишним весом переносят грипп тяжелее своих стройных ровесников. К группе риска относят и людей, которые ведут малоподвижный образ жизни. Такие "домоседы" хуже переносят холодные или высокие температуры по причине несовершенной терморегуляции.

ШАГ ПЯТЫЙ.

ЕСЛИ ВАС НАСТИГЛА ПРОСТУДА, ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ.

Сведите общение с другими людьми до минимума, оформите больничный лист и не покидайте квартиру до выздоровления. Дома носите медицинскую маску, чтобы не заразить родных. Эти простые правила еще и действенные. Они помогут дать отпор острым респираторным вирусным инфекциям.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ.

ПОДУМАЙТЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДЫ.

Накануне сезона гриппа сделайте прививку или начните прием специальных лекарственных препаратов. Вирусы гриппа отличаются высоким эпидемическим потенциалом. Другими словами, они могут быстро распространяться, атакуя большое количество людей. Если вы ежедневно появляетесь в людных местах – в транспорте, в офисе, то вы обязательно должны заботиться о профилактике гриппа.

