

Эксперт советует

Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ



Как защитить себя в период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ :

1. Необходимо защищать органы дыхания медицинской маской при посещении общественных мест и поездках на общественном транспорте.
2. При поездке в общественном транспорте не снимайте варежки (перчатки) и не трогайте лицо.
3. Соблюдайте гигиену рук- мойте руки с мылом по возвращении домой, перед едой, после посещения туалета; при насморке и кашле необходимо чаще мыть руки.
4. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном- на них могут быть вирусы гриппа.
5. Используйте одноразовые салфетки при кашле, чихании (прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые потом надо выбросить или положить в полиэтиленовый мешок, а руки помыть с мылом или обработать влажными салфетками; сморкаться нужно в одноразовые салфетки, после чего их необходимо выбросить и обработать руки с мылом).
6. Необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями.
7. Регулярно проводите влажную уборку, при сухом воздухе в помещении необходимо использовать увлажнители воздуха, так как пересохшая слизистая оболочка носовых ходов теряет барьерную функцию и наиболее подвержена воздействию возбудителей респираторных инфекций.
8. Промывайте полость носа аква- спреями.
9. Как можно больше гуляйте на свежем воздухе- это укрепляет иммунитет.
10. Соблюдать принципы здорового образа жизни. К ним относятся: оптимальное здоровое питание, включая потребление достаточного количества питьевой воды хорошего качества; полноценный сон, достаточная физическая активность, закаливание.
11. Рекомендуется принимать витамин С («Аскорбиновая кислота», «Ревит»), а также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине, цитрусовых и чаях, морсах из растений, богатых витамином С (шиповник, клюква, брусника, черная смородина и др.).
12. Не следует пренебрегать народными средствами профилактики- чесноком и луком. Они содержат особые вещества – фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте лук и чеснок при каждой удобной возможности отдельно или в составе блюд.
13. В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.
14. В случае заболевания ОРВИ необходимо остаться дома и вызвать врача.