

Як захиститися від вірусу у розпал епідемії

Початок холодного сезону завжди супроводжується застудними захворюваннями, до яких схильні як діти, так і дорослі. Причиною нездужання часто стають респіраторні вірусні інфекції (застуда, грип). Щоби запобігти неприємностей, а іноді і небезпечних для життя ситуацій, лікарі рекомендують серйозно ставитися до свого здоров'я, не займатися самолікуванням і не покладатися на свою інтуїцію у такому важливому питанні, як захист і лікування грипу.

Від грипу легше захиститися, ніж його лікувати, а для цього необхідно дотримуватися наступних правил:

- ⌘ Уникайте відвідувань багатолюдних місць: магазинів, кінотеатрів, лікарень, громадського транспорту і т.п. Або, відвідуючи їх, прикривайте обличчя маскою і змінюйте її кожні 4 години.**
- ⌘ При чханні, кашлі прикривайте ніс і рот носовичками – краще використовувати одноразові і викидати їх після кожного використання. Не торкайтеся руками очей, носа, рота.**
- ⌘ Перед виходом з дому змащуйте носові ходи оксоліновою маззю або спеціальними протівірусними бальзамами, які можна придбати в аптеці.**
- ⌘ Промивайте ніс соленим розчином, який можна придбати в аптеці, або зробити його в домашніх умовах (1 ч. л. солі на 1 літр теплої води). Робіть цю процедуру 2 рази на день – вранці і ввечері або коли повертаєтеся з вулиці.**
- ⌘ Дотримуйтеся особистої гігієни – мийте руки з милом, на вулиці використовуйте готові антисептики (розчини можна придбати в аптеках) – після того, як трималися за перила, поручні у транспорті, дверні ручки.**
- ⌘ Не забувайте про прибирання вдома, особливо якщо у квартирі є хворий на грип. Необхідно щодня робити вологе прибирання приміщення з використанням дезінфікуючих засобів. Після вологого прибирання, по можливості, робіть провітрювання.**
- ⌘ Не забувайте і про здоровий спосіб життя, а це: фізичні навантаження, здоровий сон, уживання продуктів багатих на білки, вітаміни, особливо вітамін С, мінеральні речовини.**
- ⌘ Не забувайте про щеплення проти грипу. Його краще робити за два місяці до очікуваної епідемії. Тому, якщо немає протипоказів до вакцинації, не слід випробовувати організм на міцність і підривати своє здоров'я. Ми живемо у такому тісному світі, що здоров'я напряду залежить від того, наскільки кожний з нас відповідально ставиться до себе і оточуючих.**

І пам'ятайте: головне - не чиясь залякувальна суб'єктивна думка, а об'єктивні обставини, які вказують на необхідність захисту від небезпечних інфекційних захворювань.