

Советы от врачей, чтобы не заболеть

Во время сезонного подъема ОРВИ и гриппа старайтесь избегать массового скопления людей.

При чихании и кашле соблюдайте «респираторный этикет». Используйте салфетку или прикрывайте рот тыльной стороной ладони.

Чаще мойте руки с мылом. Вирус может сохраняться на ручках дверей, поручнях в транспорте или, например, на мобильном телефоне. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Полезно также увлажнять слизистую носа. Это можно сделать обычным физраствором (0,9%-й водный раствор хлорида натрия). Дело в том, что «сухая» слизистая носоглотки – хорошая среда для размножения вируса.

Отличное средство профилактики – умеренная физическая активность. А вот резко начинать закаляться врачи не рекомендуют. Лишняя нагрузка на иммунитет организму совсем ни к чему. Для закаливающих процедур самое лучшее время – май.

Обратите внимание на свой рацион. Сбалансирован ли он? Здоровое и правильное питание – отличный «спутник» крепкого иммунитета.

Принимать же различные иммуномодуляторы специалисты не советуют. Их эффективность довольно спорна. Предпочтение лучше отдать проверенным витаминно-минеральным комплексам.

При первых признаках болезни – оставайтесь дома и соблюдайте все рекомендации врача.

Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.