

14.02.2025

Профилактика ГРИППА и ОРВИ!



Внимание! Сезон гриппа и ОРВИ: как защитить себя и своих близких

С наступлением холодов традиционно растет заболеваемость гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ). Медики предупреждают: профилактика – лучший способ избежать неприятных симптомов и осложнений.

Что нужно знать о гриппе и ОРВИ?

Грипп и ОРВИ – это вирусные заболевания, поражающие дыхательные пути. Они передаются воздушно-капельным путем при кашле, чихании и даже разговоре. Симптомы могут варьироваться, но чаще всего это высокая температура, озноб, головная боль, боль в мышцах, кашель и насморк.

Как защитить себя?

Специалисты рекомендуют придерживаться простых, но эффективных мер профилактики:

- Вакцинация:** Самый надежный способ защиты от гриппа – это вакцинация. Прививку рекомендуется делать ежегодно, так как вирус гриппа постоянно мутирует. Обратитесь к врачу, чтобы узнать, какая вакцина подходит именно вам.
- Регулярное мытье рук:** Тщательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд, особенно после посещения общественных мест и перед едой.
- Избегайте касания лица:** Старайтесь не касаться лица руками, чтобы не занести вирус на слизистые оболочки.

- **Проветривание помещений:** Регулярно проветривайте помещения, чтобы снизить концентрацию вирусов в воздухе.
- **Увлажнение воздуха:** Сухой воздух способствует распространению вирусов. Используйте увлажнители воздуха, особенно в отопительный сезон.
- **Здоровый образ жизни:** Соблюдайте режим сна, правильно питайтесь, занимайтесь спортом и избегайте стрессов – это укрепит ваш иммунитет.
- **Использование масок:** В общественных местах, особенно в период эпидемии, рекомендуется носить медицинскую маску.
- **Избегайте мест скопления людей:** По возможности избегайте посещения мест с большим скоплением людей.

Что делать, если вы заболели?

При первых признаках заболевания необходимо:

- **Обратиться к врачу:** Только врач может поставить правильный диагноз и назначить эффективное лечение.
- **Остаться дома:** Не посещайте работу, учебу и другие общественные места, чтобы не заражать окружающих.
- **Пить много жидкости:** Вода, чай с лимоном, морс помогут вывести токсины из организма.
- **Соблюдать постельный режим:** Дайте своему организму отдохнуть и набраться сил.
- **Следовать рекомендациям врача:** Строго соблюдайте все назначения врача и принимайте лекарства в соответствии с инструкцией.

Помните: профилактика – это лучшее лечение! Будьте здоровы!