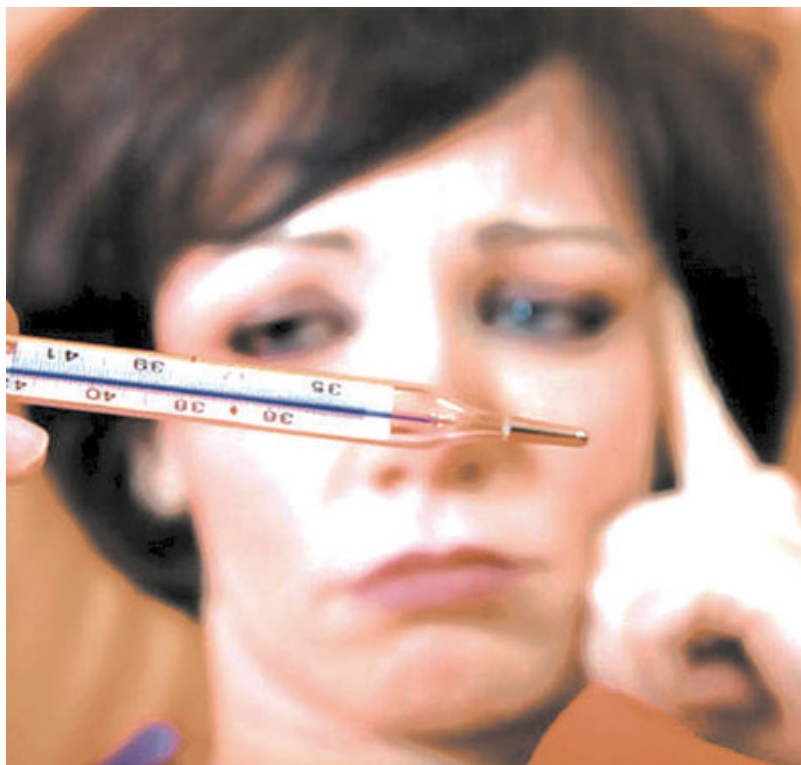




Грипп уже поразил многие регионы России. Специалисты считают, что он ещё не достиг своего пика, не исключено, что появится и у нас. Что нужно делать, чтобы не попасть в эту «зону риска»?

- Избегать скопления людей во время подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом.
- Пользоваться одноразовыми масками (закрывать нос и рот) в случае, если приходится здоровому ухаживать за больным или если больному приходится находиться среди здоровых людей. Использованные маски нужно сразу выбрасывать.
- Регулярно проветривать любое помещение и делать влажную уборку.
- Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления, чтобы поддерживать иммунитет.

– Принимать поливитаминные препараты, клюквенные морсы, употреблять цитрусовые, свежие овощи и фрукты и т.д.

– Чаще мыть руки с мылом или обрабатывать их дезинфицирующим гелем с содержанием спирта, чтобы инфекция не попадала в организм через рот, нос и глаза, к которым руки прикасаются.

– В период подъёма заболеваемости при каждой возможности в течение дня полоскать рот, промывать нос.

– Пользоваться только одноразовыми бумажными салфетками и полотенцами для того чтобы вытереть руки после мытья, чтобы высморкаться или прикрыть лицо при кашле и чихании. Использованные салфетки необходимо сразу выбрасывать.

«Угличанин» №12 (567) от 28.03.2018 года

{jcomments on}{loadposition yandex-knopka}