ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ

****

1. Чаще мойте руки

Казалось бы, как связаны руки и простуда, от которой страдают в основном нос и горло? На самом деле – напрямую. Вирусы оседают на различных поверхностях, в том числе на руках, и легко могут попасть в организм.

Поэтому основное правило защиты: пришли с улицы – помойте руки.Если поблизости нет мыла и воды, воспользуйтесь антисептическим гелем для рук на основе спирта или влажными салфетками.

2. Проветривайте

Воздух – та среда, через которую вирусные частицы переходят от человека к человеку. А это значит, что если очистить воздух, то риск заражения снизится.

Самый легкий и доступный способ «дезинфекции» воздуха – проветривание. Достаточно открыть форточку, чтобы концентрация вирусов в помещении уменьшилась.

А если у вас дома есть УФ-лампа, не забывайте ее использовать, ведь ультрафиолетовые лучи помогают обеззараживать воздух в помещении. Только обязательно соблюдайте инструкцию к вашему прибору и помните о безопасности.

3. Проводите влажную уборку

Вирусы могут жить в домашней пыли несколько дней. Обыкновенная влажная уборка поможет сократить их количество.

Поэтому делайте влажную уборку дома хотя бы через день.

Мы много времени проводим на работе, где также есть риск заразиться. Так что уборка нужна и на рабочем месте: протирайте офисный стол утром и вечером.

4. Не забывайте про гаджеты

По данным исследований, смартфон – один из самых грязных предметов. На корпусе телефона оседают пыль, бактерии и, конечно же, вирусы. Соберите мобильные гаджеты у всей семьи и обработайте поверхность специальными влажными салфетками для техники, на салфетку при этом добавьте каплю дезинфицирующего геля для рук.

Такую процедуру нужно проводить регулярно, в опасный сезон лучше заниматься этим каждый день.

5. Увлажняйте слизистые

Когда слизистые пересыхают, они не справляются со своими функциями и вирус беспрепятственно проникает в организм.

Чтобы помочь слизистым работать на отлично, используйте увлажняющий солевой раствор. Его можно купить или сделать самостоятельно, для этого в одном литре кипяченой воды размешайте чайную ложку соли без горки. Этим раствором можно промывать нос несколько раз в день при помощи шприца, предварительно сняв с него иглу, или при помощи флакона (емкости) с распылителем.

УЗ «Дятловская ЦРБ» зам. главного врача Литвинская Н.М.