Берегите здоровье!



1.Избегайте скоплений людей

Необязательно превращаться в отшельника, ездить на работу только на такси и ходить в магазин исключительно ночью. Но по возможности планируйте дела так, чтобы не попадать в час пик. Дело в том, что возбудители гриппа и простудных заболеваний быстро преумножают свои силы и распространяются среди большого количества людей. Если же вам приходится часто находиться в толпе в замкнутом помещении, постарайтесь не прикасаться к носу, губам и глазам: эти части лица быстрее всего поражают бактерии .

2. Мойте руки

Основной способ борьбы с распространением бактерий и вирусов — соблюдение простых правил гигиены. ОРВИ и грипп остаются и размножаются на бытовых предметах в публичных местах, поэтому особенно важно мыть руки сразу после того, как пришли домой.

3. Чихайте в локоть

Одно из правил гигиены, от которого пора отказаться, — прикрывать рот рукой при чихании. Лучше всего чихать в салфетку, но если под рукой нет платка, то можно сделать это в сгиб локтя. Так бактерии и вирусы не попадут на руки и не разлетятся по комнате, провоцируя снижение иммунитета коллег или пассажиров автобуса.

4. Контактируйте с больными осторожно

Если возникло желание сходить в гости к простывшей подруге, возьмите с собой медицинскую маску. Желательно не задерживаться в гостях у больного, а поскорее выйти на свежий воздух, где у вирусов гораздо меньше шансов поразить организм. Не забывайте о правилах гигиены, после контакта с зараженным человеком это особенно важно.

5. Проветривайте помещение

Дезинфицирующими влажными салфетками можно протирать рабочий стол и окружающие предметы. Вирусы гриппа и простуды буквально витают в воздухе, поэтому необходимо проветривать помещение . При этом лучше выйти из комнаты, чтобы не сидеть на сквозняке и не переохладиться.

6. Укрепляйте иммунитет

Главный способ борьбы с ОРВИ и гриппом — сделать организм устойчивым к ним . Силы для иммунитета нужно черпать из полноценного отдыха, здорового образа жизни и правильного питания.

7. Употребляйте витамин Д

В осенне-зимний период организму недостает солнечного света, благодаря которому вырабатывается витамин Д. Его недостаток может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и ослаблению иммунитета. Взрослому человеку для профилактики дефицита витамина Д рекомендуется получать не менее 600-800 МЕ в сутки, а при недостаточности — не менее 1500-2000 МЕ. Восполнить вещество в организме можно, добавив в рацион богатые им продукты. В первую очередь, это жирные сорта рыбы: дикий лосось, тунец и сардины, а также другие продукты: яичные желтки, говяжья печень, сливочное масло и молоко.

8. Исключите алкоголь

Новое исследование показывает, что употребление алкоголя может повредить дендритные клетки организма, жизненно важный компонент иммунной системы. Увеличение потребления алкоголя со временем может увеличить подверженность человека бактериальным и вирусным инфекциям .

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Сильчук И.И.