Берегите себя и не болейте

По данным ВОЗ, на долю ОРВИ, включая грипп, приходится около 90% случаев всех инфекционных заболеваний. Респираторные инфекции опасны присоединением бактериального возбудителя и хронизацией патологического процесса. Возникновение ОРВИ в группах риска сосниженным иммунитетом приводит к значительному ухудшению качества жизни человека. Поэтому игнорировать проблему профилактики ОРЗ и гриппа нельзя.

Благодаря нескольким здоровым привычкам и советам, вы сможете защитить себя от микробов и болезней.

Старайтесь придерживаться здорового образа жизни. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон; правильное питание, богатое витаминами и минеральными веществами; физическую активность; закаливание; прогулки на свежем воздухе.

Принимать лекарства для профилактики нужно исключительно по предписанию врача, в рекомендованных врачом дозах.

При любом недомогании лучше всего остаться дома и обратиться к врачу, потому что вы можете заразить окружающих, а ваш иммунитет ослаблен, и вы подвержены другим заболеваниям.Самолечение недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.



Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

Дополнительная профилактика включает в себя вакцинирование против гриппа – проводится по желанию, но обязательно людям в группе риска, например, с иммунодефицитами. Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, которая обеспечивает защиту от тех видов вируса, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Как и любые другие болезни, инфекционные заболевания проще не допустить, чем потом лечить. Чтобы защитить себя от инфекционного заболевания, важно соблюдать определенные профилактические меры, которые позволят предотвратить развитие инфекционного процесс.

***Прислушайтесь к данным рекомендациям и не пренебрегайте своим здоровьем!***

***УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Чеховская Г.И.***