

ПРОФИЛАКТИКА ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ В ПЕРИОД МАССОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГРИППА И ОРВИ

- Оздоровливайте организм, укрепляйте и стимулируйте иммунитет путем закаливания, занятий физкультурой, чаще бывайте на свежем воздухе; употребляйте богатую витаминами пищу.
- Избегайте стрессов, спите не менее 8 часов, ведите активный образ жизни.
- Ограничьте посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, реже пользуйтесь общественным транспортом.
- Избегайте тесного контакта с заболевшими.
- Старайтесь больше пить жидкости (воду, соки, морсы).
- Избегайте переохлаждений, перегреваний. одевайтесь по погоде!
- выходя из дома смазывайте нос себе и ребенку оксолиновой мазью. Смазанная слизистая не восприимчива к вирусу.
- Старайтесь избегать мест, где много пыли – в ней оседает больше вирусов.
- Носите с собой платок, смоченный ароматическими маслами (лаванды, пихтового масла) и периодически прикладывайте его к носу, особенно если рядом находятся простуженные люди.
- Во время поездки в транспорте, в людных местах, держите во рту кусочек лимона или апельсина.
- Не прикасайтесь руками к носу, губам, глазам во время поездки в транспорте.
- Придя домой, тщательно мойте руки с мылом, полощите горло настойкой календулы, прополиса.
- Вечером съедайте дольку чеснока, на открытые тарелки разложите в квартире нарубленный чеснок, используйте в салаты свежий лук.
- Если все же признаки заболевания появились – примите меры предосторожности. Рекомендуется принимать по схеме один из противовирусных препаратов: арбидол, когацел, анаферон.
- Не рекомендуется принимать антибиотики (на вирусы они не действуют).
- Не рекомендуется принимать жаропонижающие при температуре менее 38-38,5⁰.
- Откажитесь от курения. табачный дым раздражает дыхательные пути; усугубляет течение простудных заболеваний.
- Если кто-то из членов семьи заболел: изолируйте больного в отдельную комнату, пользуйтесь защитной маской, откажитесь от многоразовых носовых платков они являются благоприятной почвой для размножения вирусов), пользуйтесь разовыми салфетками.
- Помещение , где находится больной чаще проветривайте, делайте влажную уборку.
- Заболевшего ребенка оставьте дома! Вызовите врача на дом! Лечите его до полного выздоровления!