

Как не заболеть гриппом и ОРВИ

Заболеть в холодный период года очень просто, гораздо сложнее — не заболеть. Изолироваться от страдающих ОРВИ, которым не сидится дома, невозможно, от переохлаждения, провоцирующего болезнь, тоже никто не застрахован.

Как не пустить вирус в организм

1. Замерзли — сидите дома

Если вы сильно замерзли, отправляйтесь домой или в любое другое теплое помещение, в котором мало людей. После переохлаждения иммунитет ослабляется, и организм становится более восприимчивым к вирусам.

2. Уходите от людей с проявлениями ОРВИ

Если рядом с вами кто-то чихает, кашляет или шмыгает носом, вполне вероятно, что у этого человека острая респираторная вирусная инфекция. И лучше отойти от него метров на пять — это минимальная санитарная зона для распространения респираторных вирусов, есть надежда, что он до вас не «долетит». В транспорте пространство ограничено и недостаточно вентилируется, а значит, вирус в воздухе накапливается и распространяется быстрее, поэтому вероятность инфицирования увеличивается. Но все равно, если есть возможность, от вероятного источника заражения лучше держаться подальше.

3. Не забывайте менять маску

Чтобы не заразиться, можно использовать маску. Когда придется долго находиться в одном помещении с больным человеком, например, в поезде, этот вариант может оказаться спасительным. Но маску обязательно нужно менять каждые 4 часа, иначе ее использование бессмысленно.

4. Промывайте нос и полощите рот

Когда «подозрительных» контактов избежать не удастся, первое, что нужно сделать, — промыть нос. Для промывания специалисты советуют использовать изотонический раствор. Такой раствор можно приготовить самостоятельно из воды и обычной поваренной соли: 1 грамм соли на 100 миллилитров воды. Во время эпидемии нос нужно промывать регулярно: утром после сна, вечером по возвращении домой и на ночь. При желании, это можно делать и каждые четыре часа в течение дня.

4. Принимайте витамины и иммуномодуляторы

Доктора рекомендуют принимать витамин С по 1 таблетке или драже 3 раза в день в течение недели или иммуномодуляторы по профилактической схеме (месячный курс приема такого препарата обеспечит защиту от инфекций на 2-3 месяца).

5. Выспитесь и поешьте

В день, когда вы столкнулись с вирусом, необходимо плотно поесть и выспаться — еда и сон укрепляют защитные силы организма. Пейте больше жидкостей. Например, зеленый чай. Он хорошо тонизирует и дает необходимую энергию. Следите за качеством питания. Отдавайте предпочтения горячим бульонам, молочным продуктам, фруктам и овощам.

6. Одевайтесь по сезону

Ни в коем случае не выходите на улицу легко одетыми. Даже, если вам нужно просто добежать до машины. Держите ноги в тепле. Они очень чувствительны к температуре.

7. Соблюдайте правила личной гигиены

Тщательно мойте руки. Больные гриппом часто сморкаются, из-за чего вирус гриппа остается у них на руках. Вы можете получить его через обычное рукопожатие или прикоснувшись к тем же предметам, что трогали больные. Содержите ваш дом в чистоте, регулярно протирайте пыль, проводите влажную уборку. Больше времени уделяйте физическим упражнениям.

8. Поднимайте себе настроение

Помните, силы сопротивления организма у человека в подавленном состоянии сильно снижаются, иммунитет падает.

Чего не стоит делать

1. Не промывайте нос с мылом

Промывание носа по народному методу — с мылом специалисты не одобряют. Мыло сушит слизистую, она становится более уязвимой и микроорганизмы проникают через нее быстрее.

2. Не пейте антибиотики для профилактики

Ни в коем случае нельзя в профилактических целях принимать антибиотики или другие противомикробные средства. До первых проявлений заболевания такое лечение не просто бессмысленно, а вредно.

Если, несмотря на все усилия, вы все же заболели, при первых признаках инфекции обратитесь к врачу.

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ