

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ



Прививка.
Вакцинация рекомендуется всем, кто старше 6-месячного возраста.



Общеукрепляющие меры:
аскорбиновая кислота (витамин С), которая способствует повышению сопротивляемости организма.



Избегать заражения. Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка.



Специализированные препараты.
В преддверии эпидемий терапевты и иммунологи рекомендуют активизировать защитные силы организма при помощи иммуностимуляторов.



Закаливание – важнейший метод профилактики различных простудных заболеваний в нашем климате.



Регулярно проводите влажную уборку (желательно с применением дезинфицирующего средства).



Чаще проветривайте помещение.



Природные иммуностимуляторы – это эхинацея пурпурная, женьшень, лимонник, элеутерококк, родиола розовая.



Народные средства. Например, лук, чеснок, морковь, алоэ – признанные борцы с простудой и гриппом. Кто-то лечится даже хозяйственным мылом, намазывая им нос.



В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными.



Обрабатывайте руки специальными салфетками обладающими антимикробной, антивирусной активностью.



Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной.



Избегать стрессов, переутомлений и простуд.



Незамедлительно обратитесь к врачу, как только появится легкое недомогание.