Что необходимо знать, чтобы не заболеть гриппом и ОРИ

Wednesday, 30 September 2015 09:55

- соблюдать режим проветривания в помещениях;

- соблюдать личную и общественную гигиену при кашле и чихании, пользоваться одноразовыми салфетками;

- при необходимости пользоваться одноразовыми или марлевыми повязками;

- избегать переохлаждения и одеваться по погоде;

- по возможности не посещать массовых и зрелищных мероприятий;

- соблюдать рациональное питание, ввести в рацион питания естественные фитонциды – лук, чеснок, употреблять овощи, фрукты, цитрусовые, соки;

- использовать противовирусные препараты – ремантадин, арпетол, оксолиновая мазь (смазывать носовые ходы ежедневно двукратно перед выходом на улицу и по возвращении домой), поливитаминные комплексы для укрепления иммунитета;

- побольше бывать на свежем воздухе, использовать доступные меры закаливания (контрастный душ, обливание ног и др.) и занятия физкультурой и спортом;

- соблюдать все рекомендации в случае заболевания, чтобы избежать осложнений (своевременно обращаться за медицинской помощью, вызывать врача на дом, вести строгий постельный режим, проводить дезинфекцию и соблюдать меры предосторожности при уходе за больным).