

Автор: В.Поднесенский, главный врач ЗЦГЭ



В Речицком районе заболеваемость острыми респираторными инфекциями /ОРИ/ не превышает эпидемический уровень. Случаев гриппа в районе не регистрировалось.

Однако на одной из последних недель отмечен рост числа случаев ОРИ на 17%. Рост произошел за счет взрослого населения города и села, подростков 15-17 лет в городе и сельских детей в возрасте 5-14 лет.

Поэтому сейчас как никогда уместно напомнить о профилактике ОРИ и гриппа:

- выходя на улицу, пользуйтесь оксолиновой мазью (смазывайте носовые ходы);
- делайте ежедневно влажную уборку в доме и регулярно проветривайте помещение;
- принимайте витаминно-минеральные комплексы (теравит, олиговит, ревит, ундевит, гексавит, антиоксикапс, пиковит и другие);
- употребляйте лук, чеснок, а также продукты, настойки, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мед, шиповник, облепиху, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника);
- соблюдайте полноценное, обогащенное витаминами питание с употреблением соков, овощей, фруктов, ягод в сыром виде, квашеной капусты, меда, пивных дрожжей;
- ведите здоровый образ жизни.

Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ:

- при плохом самочувствии следует оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр);
- принимайте большое количество жидкости;
- закрывайте рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками /сразу помойте руки!/;
- носите маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей;
- сообщите о своей болезни близким и друзьям;
- к уходу не допускайте детей, пожилых лиц и беременных женщин.