

Профилактика гриппа

Грипп и ОРВИ являются заболеваниями, которые не просто доставляют выраженный дискомфорт, но и могут стать причиной серьезных осложнений. При их тяжелом течении страдают дыхательная, сердечно-сосудистая и нервная системы, органы дыхания и др. Особенно опасным является грипп.

Меры профилактики гриппа

Чтобы сократить риски заражения, необходимо в период эпидемии отказаться от посещений общественных мест, пользоваться маской и перчатками. После контакта с потенциально зараженными людьми следует обязательно мыть руки. Дополнительным средством эффективной защиты является промывание носа средствами на основе морской воды. Также полезно принимать витаминные комплексы и адаптогены.

Во время эпидемий необходимо хорошо высыпаться и соблюдать режим дня. Это также способствует укреплению иммунитета. Хорошо сказываются на защитных силах организма регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки.

Также следует:

- регулярно проветривать помещения
- обеспечивать увлажнение воздуха
- проводить частую влажную уборку помещений для работы и отдыха

Следует следить и за рационом питания. Важно, чтобы в нем присутствовали белки, жиры и углеводы в достаточном количестве. Особое внимание необходимо уделять наличию свежих овощей и фруктов, ягод, зелени, белковой пищи (нежирного мяса, макарон из твердых сортов пшеницы, творога).

Эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация. Обязательна она для детей и пожилых людей, лиц с ослабленным иммунитетом, диабетиков, а также медицинских работников и специалистов сферы здравоохранения.

Профилактика ОРВИ

Меры предотвращения заболевания являются аналогичными мерам профилактики гриппа. Особенно они рекомендованы маленьким детям, беременным женщинам и пожилым людям, а также лицам с хроническими патологиями различных органов и систем.

Профилактика заболеваний (ОРВИ) во время эпидемий заключается в:

- ношении защитной маски
- максимальном ограничении контактов с другими людьми
- частом мытье рук с антибактериальным мылом или специальными составами (гелями, спреями и др.)
- отказе от участия в массовых мероприятиях

Если вы все-таки заразились, ваш организм сможет самостоятельно справиться с вирусом. Достаточно поддержать его обильным теплым питьем и приемом необходимого количества витаминов. Не следует отказываться от еды, но и перегружать желудочно-кишечный тракт не стоит. Постарайтесь употреблять больше бульонов и супов, овощей и фруктов, блюд, приготовленных на пару.