

Как уцелеть в сезон простуд: «10 правил и три напоминания»!

В «сезон простуд» люди болеют острыми респираторными вирусными инфекциями — ОРВИ. Давайте рассмотрим основные правила профилактики ОРВИ.

1. Меньше людей — меньше вирусов. Избегайте людных мест.
2. Концентрация вирусов под открытым небом в тысячи раз меньше, чем в любом помещении, будь то квартира, школьный класс или вагон метро. Сто раз подумайте: а вам туда надо?
3. Чем ближе к человеку, тем больше шансов заразиться. Держите дистанцию!
4. Увидели (услышали) человека с признаками ОРВИ (кашель, чихание, насморк, заложенный нос) — держите максимально возможную дистанцию.
5. Руки больного — источник инфекции. Поменьше рукопожатий. Используйте перчатки, когда вынуждены братья за что-либо в общественных местах. Особое внимание — дверные ручки везде и поручни в городском транспорте.
6. Шансы встретиться с вирусом особенно велики там, где много детей, и там, где много больных, — особая осторожность при посещении детских поликлиник.
7. Вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся. Не перегревайте! Увлажняйте! Проветривайте!
8. Оптимальные параметры воздуха для жилых помещений: температура 16–22°C, относительная влажность воздуха — 40–70%. Создайте комфорт в этих пределах. Холодно? Оденьтесь!
9. Мойте руки. Нет возможности — используйте влажные гигиенические и дезинфицирующие салфетки.
10. Увлажняйте слизистые оболочки дыхательных путей. Применяйте для введения в носовые ходы капли или аэрозоли на основе солевых растворов (чем больше людей вокруг — тем чаще). Полощите рот обыкновенной водой. Простейший солевой раствор можете приготовить сами: 1 чайная ложка соли на 1 литр кипяченой воды.

Помните:

- лекарств, уменьшающих вероятность ОРВИ, не существует;
- вероятность ОРВИ уменьшают полноценное питание, активный образ жизни, возможность выспаться, улыбка и хорошее настроение.