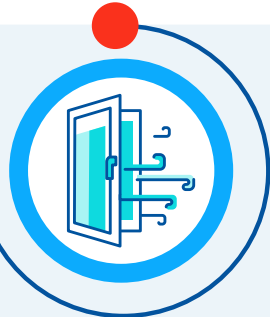




ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ДРУГИХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Простые меры профилактики



Регулярно проветривайте помещения: это освежает воздух и снижает риск заражения



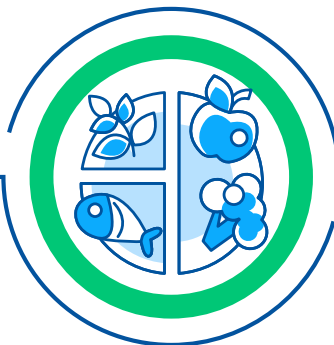
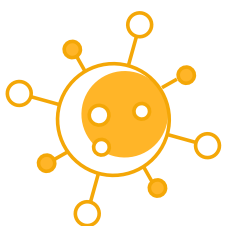
Регулярно проводите влажную уборку в помещении, дезинфицируйте дверные ручки, клавиатуру компьютера и телефон



Чаще мойте руки с мылом и используйте антисептик для дезинфекции



Соблюдайте питьевой режим: недостаточная увлажненность слизистых оболочек способствует проникновению вирусов



Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу



Держите рацион сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам; увеличьте потребление витаминов



Пейте теплые напитки: травяной чай, морс, компот, вода с лимоном



Соблюдайте режим сна: взрослому требуется не менее 7 часов сна. Недосып снижает защитные силы организма. Рекомендуется ложиться до полуночи



Занимайтесь умеренной физической активностью, она оказывает благоприятное воздействие на иммунную систему



Избегайте контактов с людьми, у которых есть симптомы ОРВИ



По возможности ограничьте посещение массовых мероприятий, используйте маску в общественных местах



Избегайте стрессов: контроль эмоций уменьшает восприимчивость организма к респираторным инфекциям



Одевайтесь по погоде и многослойно: воздушные прослойки между слоями лучше держат тепло. Переохлаждение снижает иммунитет и может привести к болезни



Поддерживайте иммунитет дополнительными витаминными комплексами

Перед приемом витаминов проконсультируйтесь с врачом!



Что не рекомендуется делать?



1
Злоупотреблять алкоголем «для согревания»: создается иллюзия тепла, но фактически усиливается теплоотдача и переохлаждение

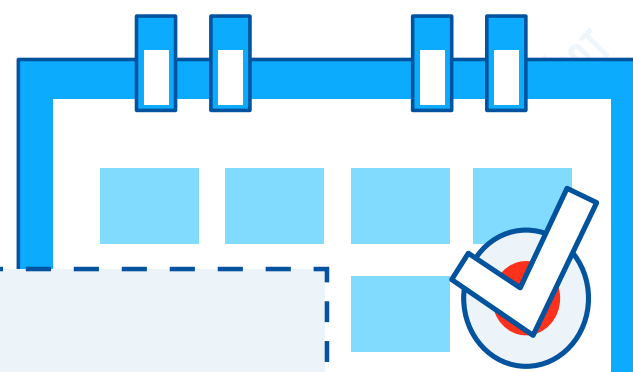


3
Самостоятельно назначать себе иммуномодуляторы и БАДы без консультации с врачом: можно не угадать и навредить своему здоровью



2

Переносить ОРВИ на ногах и приходить на работу больным: повышается риск осложнений и можно заразить коллег в коллективе



При заболевании или плохом самочувствии не откладывайте визит ко врачу. Верный диагноз и раннее начало лечения обеспечат быстрое выздоровление без осложнений