

Памятка

«10 правил предупреждения гриппа и простуды»

Укрепляйте иммунитет. Многие люди даже в пик эпидемии остаются абсолютно здоровыми. В этом случае говорят, что они обладают сильным иммунитетом, то есть, их иммунная система способна бороться с патогенными микроорганизмами. Иммунитет человека на 50% зависит от наследственности (и здесь мы ничего не можем исправить), а на 50% - от образа жизни. Здоровый образ жизни – залог крепкого иммунитета. Правильное питание, закаливание (но не в период заболевания!), физические нагрузки, позитивное отношение к жизни, отсутствие стрессов помогут предупредить многие заболевания.

Оградите себя от источника инфекции. Конечно, избежать контакта с носителями вируса в мегаполисе невозможно, но ограничить в силах каждого из нас. Например, гораздо безопаснее и полезнее пройти 2-3 остановки пешком, чем проехать этот путь в период эпидемии в переполненном транспорте; по возможности следует ограничить посещение малышами детских дошкольных учреждений; с людьми, имеющими признаки заболевания, при необходимости общаться на безопасном расстоянии (1,5 м).

Ношение маски. Обращаем внимание, что основное предназначение маски в том, чтобы надевать ее больному, тем самым препятствовать распространению вируса в окружающую среду. Здоровые люди могут использовать маску при уходе за больными, однако менять ее следует каждый час. А вот ношение маски на улице доктора считают абсолютно бесполезным.

Правда и мифы о витаминах. Принято считать, что витамин С надежно защищает от простудных заболеваний. Однако верно это лишь отчасти. Исследования показали: увеличение в рационе аскорбиновой кислоты эффективно только для лиц, занятых тяжелым физическим трудом и/или находящихся длительное время при низкой температуре. Прием поливитаминных препаратов все же будет полезен для общего укрепления организма в осенне-зимний период.

Чеснок. Эффективность этого продукта доказана не только многовековой народной медициной, но и современными исследованиями японских медиков. Благодаря мощному фитонцидному воздействию, ежедневное употребление всего 1 зубчика чеснока снижает риск заболеваемости на 70-80%.

Вакцинация защищает только от определенных штаммов гриппа. **ВАКЦИНЫ ПРОТИВ ОРВИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.** Даже если после вакцинации человек заболевает, то гриппозное состояние будет выражено слабо, без осложнений.