Основные правила профилактики ОРВИ

Ввиду превышения порога заболеваемости ОРВИ в г. Урай хочется напомнить несколько простых, но важных правил профилактики данного заболевания:

- при оглашении эпидемии носите маски;

- не допускайте переохлаждения организма;

- питайтесь преимущественно здоровой пищей, обогащенной витаминами и минералами, особенно осенью, зимой и весной;

- старайтесь в это же время употреблять в пищу природные антибиотики, такие как – чеснок и лук;

- чаще проветривайте жилое и рабочее помещение;

- если в доме есть больной ОРВИ, тогда выделите ему для отдельного пользования столовые предметы (вилки, ложки, посуду), постель, полотенца, а также дезинфицируйте ежедневно дверные ручки и другие предметы, с которыми контактирует заболевший;

- соблюдайте правила личной гигиены;

- проходите вакцинацию;

- закаляйте свой организм;

- старайтесь больше двигаться;

- откажитесь от курения;

- если Вы во время эпидемии часто бываете в местах большого скопления людей, по приходу домой делайте промывание носовых проходов слабо соляным раствором;

- избегайте мест большого скопления людей, если на то нет необходимости.

 Будьте здоровы!

