КАК УБЕРЕЧЬСЯ

ОТ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ

* Необходимо помнить:

Острые респираторные вирусные инфекции легко передаются через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

* Рекомендуется:

-Часто мыть руки с мылом

-проводитьтуалетноса: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом

* взрослым и детям 2-3 раза в день смазывать слизистую оболочку носа 0,25%оксолиновой мазью
* больше гулять на свежем воздухе

-чаще проветривать помещение, в котором находитесь

* избегать стрессовых ситуаций
* не переохлаждаться;
* закаливающие процедуры также не помешают -необходимо укреплять иммунитет, принимать витамины, ввести в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.

Жлобинский районный центр гигиены и эпидемиологии