

Профилактика гриппа

Вакцинация против гриппа – самый эффективный способ защиты. Не забывайте о важности прививок!

Гигиена рук – ключевое правило! Регулярно мойте руки с мылом. При чихании, кашле или разговоре вирусы оседают на окружающих предметах, поэтому через рукопожатие, дверные ручки, при посещении общественных мест, можно легко получить возбудитель.

Гигиена гаджетов - не забывайте очищать свои устройства! Мы часто касаемся ими лица, а это может привести к заражению. Для респираторных вирусов входными воротами могут быть не только слизистая носа, но и глаза, и верхние дыхательные пути. Дотрагиваясь до лица грязными руками или телефоном, мы способствуем тому, что встречаемся с этими вирусами.

Промывание носа - чистые носовые ходы. Используйте соляные растворы для профилактики респираторных инфекций. Подойдет любой соляной раствор, чайная ложка соли на литр воды либо огромное количество разных аптечных препаратов морской соли.

Гигиена помещений - регулярно убирайте и проветривайте свои комнаты. Чистота – залог здоровья!

Оздоровительные мероприятия – физическая активность, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, здоровый образ жизни и полноценный сон.

Следуйте этим простым правилам, и будьте здоровы!