

Профилактика простудных заболеваний



Повышение температуры, слабость, першение, слезотечение - ранние признаки заражения инфекцией.

Профилактика простудных заболеваний — это целый комплекс мероприятий, который только при регулярном и систематическом применении позволяет устранить частую заболеваемость.

Основные меры профилактики ОРВИ это закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений.

Регулярное проветривание помещения является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ.

И самое главное – помнить о правилах личной гигиены. Избегать контакта с людьми, которые выглядят больными (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.



Как известно, болезнь всегда лучше предупредить, чем лечить.

Ежегодно делайте прививку от гриппа, она не защищает от заболевания полностью, но в случае заражения у привитого человека грипп протекает значительно легче и без осложнений.