

Рекомендация по профилактике респираторных заболеваний

Как защититься от респираторных заболеваний?

 Ежегодно в осенне-зимний период происходит подъем заболеваемости острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ). Они могут быть вызваны вирусами, бактериями, реже грибами. В основном ОРЗ имеет вирусный характер.

Способ передачи:

- Воздушно - капельный – при кашле, чихании или разговоре.
- Бытовой – при использовании общей посуды или других предметов обихода.

Наиболее распространённые ОРЗ: грипп и другие ОРВИ.

Какие могут быть осложнения?

Пневмония, отиты, синуситы и менингиты.

 Защититься поможет вакцинация, которая создаст иммунную прослойку среди значительной части населения.

Когда нужно вакцинироваться?

Каждый год до начала подъема заболеваемости (сентябрь-октябрь), так как вирус гриппа постоянно меняется.

Для профилактики респираторных заболеваний рекомендуем:

-  Исключить общение с людьми с признаками болезни;
-  Регулярно и тщательно мойте руки с мылом;
-  Обработайте телефон антисептическими средствами;
-  Не касайтесь грязными руками лица;
-  Проводите влажную уборку и регулярно проветривайте помещение;
-  Больше времени проводите на свежем воздухе.

Кроме того, старайтесь придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, физическую активность, сбалансированное питание, употребление продуктов, богатых витамином С.

При появлении в семье больного нужно ограничить его контакты, выделить ему отдельную посуду и полотенце, чаще проветривать комнату и ежедневно проводить влажную уборку.