

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

- проводить туалет носа: мыть 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 мешают

- необходимо укреплять иммунитет, принимать витамины, ввести в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.



Жлобинский районный центр гигиены и эпидемиологии