

Осень и ранняя зима – самые острые моменты для заболевания ОРВИ и гриппом. Кашель, повышенная температура, слабость, мышечная боль – все это неприятные симптомы вирусных болезней, которые беспокоят огромное количество людей каждый год. Врачи и специалисты советуют соблюдать несколько простых правил, которые помогут противостоять ОРВИ и любое время года – делимся ими со своими читателями.

1. Делаем прививки. По сей день самым надежным способом борьбы с вирусными заболеваниями остается вакцинация. Современные технологии довели состав препаратов до идеала – делать прививки можно даже беременным, детям и пожилым людям. Так вы защитите и себя, и своих близких.

2. Моем руки. Следить за гигиеной рук нужно буквально 24 часа в сутки. Пришли с улицы – вымойте руки; встретили курьера – воспользуйтесь антисептическим средством; поздоровались с коллегой за руку – протрите ладони и запястья обеззараживающей салфеткой. Также стоит поменьше трогать глаза, нос и рот, так как это лучшая среда для развития ОРВИ.

3. Избегаем контактов с больными. Даже если ваш близкий товарищ рьяно утверждает, что у него не ОРВИ и не грипп, а "Обычная простуда", любые контакты с этим человеком следует исключить до его полного выздоровления. Пренебрегать этим правилом можно только в случае крайней и неотложной необходимости.

Соблюдайте полезные привычки, но самое важное – проходите ежегодную вакцинацию против ГРИППА. Бесплатная, безболезненная и крайне доступная процедура обезопасит не только вас, но ваших родственников, друзей и близких. Помните – ответственное отношение к своему здоровью говорит о таком же отношении к окружающим.

А если заболели, обязательно обращайтесь к врачу. Прием любых лекарственных препаратов должно обязательно проходить под контролем медработника. Никогда не назначайте себе лечение антибиотиками самостоятельно!