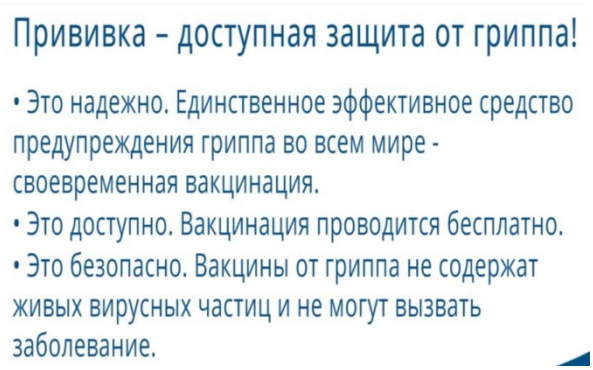
Чтобы не заболеть коронавирусом и гриппом: 12 рекомендаций врача

Наступила настоящая кубанская зима. Особая пора – то холод, то тепло, то ветер, то штиль, то мороз, то солнце… Заболеть в этот период очень-очень просто, гораздо сложнее – не заболеть. Коронавирус, грипп и ОРВИ подкарауливают нас практически на каждом углу. Как уберечься от злых вирусов? На этот актуальный вопрос мы попросили ответить врача-методиста краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Александра Горячева**.

– Могу дать 12 рекомендаций, соблюдая которые, вы сможете в разы увеличить шансы не заболеть вирусной инфекцией. Готовы предпринять усилия?! Пожалуйста…



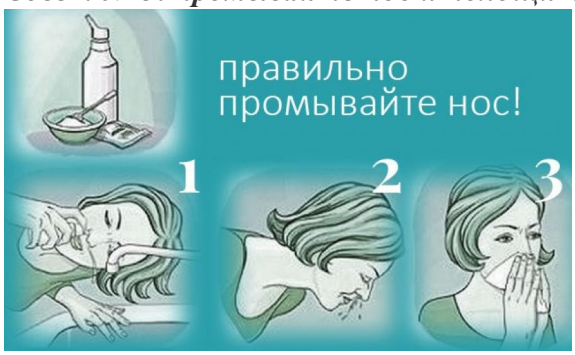
Совет № 1: вакцинируйтесь от гриппа и ковида. Важнейшая рекомендация! Всех, кто ещё не ставил прививки от коронавируса и гриппа, настоятельно призываю это сделать. Исследования показывают, что вероятность того, что вакцинированный человек заболеет минимальна. При этом болезнь в любом случае должна пройти в лёгкой форме и без развития осложнений.

Совет № 2: не переохлаждайтесь. Если вы сильно замерзли, отправляйтесь домой или в любое другое тёплое помещение. После переохлаждения иммунитет ослабевает, и организм становится более восприимчивым к вирусам. И иммунитету, и организму требуется время на восстановление.

Совет № 3: остерегайтесь заболевших людей. Если рядом с вами кто-то чихает, кашляет или шмыгает носом, вполне вероятно, что у этого человека инфекция. Нужно отойти от него метров на 5-7. В транспорте, конечно, пространство ограничено и недостаточно вентилируется. В любом случае, если есть такая возможность, от вероятного источника заражения лучше держаться подальше.

Совет № 4: не забывайте носить и менять маску. Чтобы не заразиться гриппом, ОРВИ и ковидом, желательно использовать средства индивидуальной защиты. Особенно, в общественном транспорте и в местах массового скопления людей.

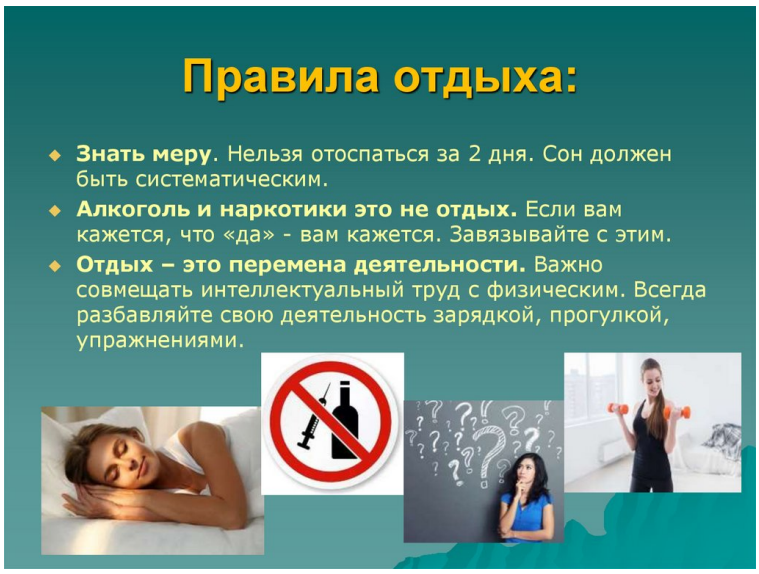
Совет № 5: промывайте нос и полощите рот водой с солью. Когда подозрительных контактов избежать не удаётся, первое, что нужно сделать, – промыть нос и пополоскать рот. Для этого можно использовать изотонический раствор, приготовленный самостоятельно, – 1 г соли на 100 мл воды. Сейчас я бы рекомендовал делать такие процедуры почаще.



Совет № 6: правильно питайтесь и принимайте витамины. Рациональное питание – одно из важнейших составляющих крепкого иммунитета. Забудьте про фастфуд, не злоупотребляйте сладким и солёным. Максимально ограничьте потребление рафинированных продуктов. Пейте больше воды. В сутки необходимо получать не менее 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Причём 2/3 этого количества должна составлять чистая питьевая вода, остальное – суп, чай, кофе, компот и пр. От сладкой газировки лучше полностью отказаться. Не забывайте о белковой пище. Она нужна организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. И ешьте как можно больше фруктов и овощей, богатых природными микроэлементами. Помимо этого, в сезон гриппа и простуды я советую пропить курс поливитаминов по профилактической схеме.

Совет № 7: соблюдайте правила личной гигиены. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте влажными антибактериальными салфетками. Содержите ваш дом и рабочее место в чистоте, регулярно протирайте пыль, проводите влажную уборку.

Совет № 8: регулярно делайте закаливающие процедуры. Для иммунитета очень полезно закаливание. Вот простые его правила: процедуры должны проводиться ежедневно; начинать нужно с малого – сна с открытой форточкой и обливания прохладной водой (неподготовленный организм нельзя подвергать воздействию экстремальных факторов, таких, как холодный душ или купание в проруби). Также надо учитывать возраст, состояние здоровья, сопутствующие заболевания, для чего обязательно следует проконсультировать у специалиста.



Совет № 9: полноценно отдыхайте. Высыпайтесь обязательно! Также нужен активный отдых: поездки на природу, прогулки с питомцем, встречи с друзьями. Благодаря этому вы приобретёте душевный покой и сохраните оптимистичный настрой, которые уже сами по себе являются дополнительной защитой организма от болезней.

Совет № 10: ведите активный образ жизни. Регулярная физактивность, занятия физкультурой и спортом укрепляют иммунитет и повышают ваши шансы в борьбе с простудой и вирусами. Помните, что силы сопротивления организма при гиподинамии резко снижаются.

Совет № 11: не злоупотребляйте алкоголем и не курите. Одним из главных составляющих хорошего иммунитета и крепкого здоровья является искоренение вредных привычек. Курение, алкоголь, наркотики являются причиной многих заболеваний, в том числе, простудных и вирусных, снижают работоспособность, резко сокращают продолжительность и качество жизни.

Совет № 12: не принимайте антибиотики без назначения врача. Ни в коем случае нельзя в профилактических целях принимать антибиотики или другие противомикробные средства. До первых проявлений заболевания такое лечение не просто бессмысленно, но и вредно. Если вы почувствовали недомогание, не занимайтесь самолечением: обращайтесь в поликлинику по месту прикрепления. Берегите себя и будьте здоровы!

Берегите себя и будьте здоровы!

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края