



Защитите себя от гриппа и ОРВИ!

В связи с возможным подъемом заболеваемости острыми респираторно-вирусными инфекциями и гриппом Управление Роспотребнадзора по Калининградской области настоятельно рекомендует проявлять особую заботу о своем здоровье и здоровье своих близких.

Важными являются профилактические меры, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия заражению респираторными вирусами. В настоящее время фармацевтический рынок предлагает широкий перечень препаратов для профилактики гриппа и ОРВИ отечественного производства. Но прежде чем выбрать препарат для профилактики, необходимо посоветоваться с врачом, который назначит оптимальный для вас комплекс неспецифической профилактики с учетом возраста, наличия соматических заболеваний.

Не стоит забывать об известных народных средствах: прием витамина С в виде настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусов, а также использование природных фитонцидов, особенно чеснока.

Немаловажная роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями – соблюдение личной гигиены. Поручни в общественном транспорте, ручки дверей и т.д. – все это объекты повышенного риска в передаче вирусов. Поэтому следует чаще мыть руки, использовать влажные дезинфицирующие салфетки, гели для рук.

Рекомендуем чаще проветривать помещения, проводить их влажную уборку, в том числе с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее количество вирусов и бактерий в воздухе (рециркуляторы, бактерицидные облучатели и др.).

Не стоит забывать о тепловом режиме: одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, обеспечивать надлежащий температурный режим в жилых и общественных зданиях.

В период подъема заболеваемости постараться не посещать массовые мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места большого скопления людей, использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски (использование одной маски не должно превышать 6 часов, повторное использование маски недопустимо), чаще бывать на свежем воздухе.

