

В зимний период активизируется циркуляция респираторных вирусов, в том числе и гриппа. Короткий инкубационный период, аэрогенный путь передачи, высокая восприимчивость к вирусу всех возрастных групп населения делают это заболевание быстро распространяющимся. Уберечь себя и своих близких от гриппа можно, придерживаясь простых правил самозащиты.

1. Не пренебрегайте вакцинацией. Ведь это самый действенный способ защитить свой организм от болезни. По состоянию на 6 декабря на Жлобинщине выполнено 15 837 прививок. Получено на указанную дату 14 090 доз вакцины инактивированной за счёт республиканского бюджета, 6901 – за счёт предприятий и организаций, 7200 доз за счёт местного бюджета.

2. Ограничьте близкие контакты на улице: не здоровайтесь за руку, не обнимайтесь и не целуйтесь при встрече со знакомыми. На приветствие другого человека лучше кивнуть головой или ответить словами.

3. Не трогайте руками рот, нос и глаза: таким образом вирус быстро проникает в слизистые оболочки.

4. По возможности держитесь от людей на дистанции 1,5–2 метра. Особенно, если рядом стоит человек с явными признаками болезни. Если отойти от больного нет возможности, прикройте свитером или шарфом. Сделайте дыхание максимально поверхностным.

5. При входе в переполненный автобус или в магазин надевайте маску. Меняйте её через каждые два часа. Старайтесь больше ходить пешком.

6. Не курите и не злоупотребляйте спиртными напитками: это не только подрывает работу иммунной системы, но и пересушивает слизистые, отчего они становятся более восприимчивыми к проникновению вирусов.

7. Высыпайтесь и питайтесь рационально, иначе у организма не будет сил бороться с вирусами. Ешьте больше сырых овощей и фруктов, пейте натуральные свежеотжатые соки, кисломолочные напитки, которые повышают иммунитет.