Рекомендації щодо профілактики
гострих респіраторних вірусних інфекцій

Під час холодної пори року створюються сприятливі умови для поширення збудників гострих респіраторних вірусних інфекцій, що призводить до зростання рівня захворюваності . Щорічно епідемічний сезон з ГРВІ, грипу триває орієнтовно з вересня по квітень. У цей період є найбільший ризик захворіти небезпечними захворюваннями. Підвищена захворюваність також спостерігається у школах міста Києва.

Тому з метою профілактики гострих респіраторних захворювань, медична служба ЗЗСО №243 наголошує на необхідності дотримання рекомендацій, які допоможуть попередити та запобігти поширенню вірусних інфекційних захворювань, а саме:

В передепідемічний період:

-підвищуйте імунітет організму шляхом повноцінного харчування та включення в раціон вітамінів груп А, С, В, Е, а також чаїв з чорної смородини, шипшини та лимону, тощо;

-загартовуйте свій організм;

- ведіть здоровий спосіб життя;

-вакцинуйтеся.

В період епідемії:

-1-2 рази на день полощіть горло та промивайте ніс теплою соляною водою;

-регулярно мийте руки з милом, не торкайтеся брудними руками очей, носу;

-частіше провітрюйте приміщення у якому ви знаходитеся, проводьте вологе прибирання;

-регулярно користуйтеся марлевими пов’язками, замінюючи їх на нові кожні 2-3 години;

-дотримуйтесь правил респіраторної гігієни – при кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя, відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх водою з милом.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує ваші шанси уникнути небезпечного захворювання!

БАЖАЄМО ЗДОРОВ’Я!