

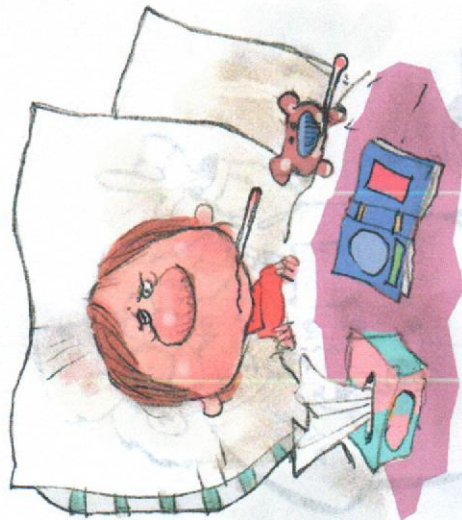
Способы неспецифической профилактики



1. Личная гигиена.

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немывыми руками.

Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо с рукопожатий. После соприкосновения с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть.



Не трогайте грязными, немывыми руками нос, глаза, рот.

2. Промываем нос.

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие

доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

3. Одеваем маски.

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

4. Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

5. Избегайте массовых скоплений людей.

В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

6. Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятия спортом, прогулки и многое другое.

Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.

