

Острые респираторные инфекции и их профилактика

В настоящее время в Республике Беларусь, и в том числе в Светлогорском районе отмечается рост заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями.

В связи с этим хочется еще раз напомнить жителям нашего города и района о мерах профилактики этих заболеваний.

Как можно заразиться?

Основной путь передачи респираторных инфекций воздушно-капельный, но можно заразиться и при попадании вируса через руки на слизистую носа.

Основные симптомы заболевания: повышение температуры тела, першение и боль в горле, насморк, кашель, слабость, головная боль и другие симптомы.

Как защитить себя от заражения острыми респираторными инфекциями?

Специфическим средством защиты от гриппа и коронавирусной инфекции является вакцинация.

Из неспецифических средств защиты необходимо применять защитную маску, которую рекомендуется носить при контакте с больным человеком или при посещении общественных мест (поликлиники, общественный транспорт, торговые объекты и др.). Постарайтесь больше находиться на свежем воздухе, чаще проветривать помещение. Включайте в рацион больше фруктов и овощей.

Большое значение имеет соблюдение правил личной гигиены: мытье рук с мылом после контакта с ручками дверей, перилами в общественных местах. Необходимо также соблюдать «респираторный этикет»: носить с собой одноразовые салфетки и прикрывать ими нос и рот при кашле или чихании.

Еще раз хочется напомнить: если Вы заболели, обращайтесь к врачу! Это поможет быстрее выздороветь и избежать осложнений.

Необходимо помнить, что правильно назначить пациенту лекарственные препараты может только врач.