

КАК ЗАЩИТИТЬ ДОМ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Вирусы простуды и гриппа являются самыми распространенными патогенными микроорганизмами, которые не только способны поселиться в организме человека, но и крайне легко приспосабливаются к новым условиям. Полностью избежать контакта с ними невозможно, но вы и ваши домашние можете вооружиться и выиграть эту «бактериологическую войну» с природой.

- Проводите дезинфекцию «горячих точек»: Вирусы простуды и гриппа часто передаются при контакте с гладкими поверхностями — пластиком, полированным деревом, металлом. Поэтому каждый день протирайте антибактериальными салфетками те поверхности, которых регулярно касаются члены вашей семьи: ручки кранов и дверные ручки, телефоны, столы, клавиатуру компьютера и пульты дистанционного управления.
- Регулярно мойте руки: Обычно передача вируса происходит именно через руки: при прикосновении к человеку или поверхности, на которую попал вирус, поэтому важно мыть их почаще. Также рекомендуем запастись антисептическим гелем, потому что не всегда есть возможность помыть руки: например, в машине, в гараже, в подвале или в местах, где бывает много людей — на работе или в спортзале.
- Питайтесь отдельно: Старайтесь не устраивать «шведских столов» и не ешьте закуски из общего пакета, насыпьте каждому свою порцию.
- Запаситесь платочками: При чихании микробы быстро разлетаются во все стороны. Раздайте всем членам своей семьи платочки, и пусть они всюду носят их с собой, а также положите запасные упаковки или большие пачки с салфетками в следующих ключевых местах: на кухне, в ванной, в спальнях, в бардачке машины, в рюкзаках и сумках.
- Вовремя оказывайте первую помощь: Как правило, вирусы простуды и гриппа, а также другие микробы попадают в организм человека через нос, рот или глаза, но они могут проникнуть и через порезы или ссадины. Поэтому обрабатывайте раны антисептиком и быстро закрывайте повязкой.
- Прививайтесь: По возможности вакцинируйте всех членов семьи. Лучше всего делать это в начале осени, когда сезон гриппа на подходе. Особенно важно сделать прививку детям (от 6 месяцев до 19 лет), лицам старше 50 лет, беременным женщинам и людям с нарушениями иммунитета.