



С приходом пандемии важность профилактики респираторных инфекций ощутил на себе весь мир. COVID-19 заставил человечество по-новому взглянуть на способы сохранения здоровья. Ежегодно от сезонного гриппа умирают более 650 000 человек. Заболеть могут даже люди с крепким здоровьем, но больше всего риску заразиться подвергаются те, у кого ослабленный иммунитет, дети и пожилые. Многие выздоравливают быстро, однако сезонные болезни иногда вызывают не менее тяжелые осложнения.

В связи с продолжающейся напряженной эпидемиологической обстановкой по острым респираторным инфекциям в Волгоградском регионе, напоминаем о соблюдении мер профилактики и правил личной гигиены.

Повышение температуры, слабость, першение, слезотечение — ранние признаки заражения инфекцией. При их появлении не рекомендуется покидать пределы дома. Во-первых, чтобы не распространять вирусы, во-вторых, чтобы не ухудшить самочувствие. Вызов терапевта или педиатра можно оформить по телефону. При экстремальных показателях температуры лучше вызвать Карету скорой помощи. Желательно надеть медицинскую маску на больного, выделить ему отдельную комнату, посуду, гигиенические принадлежности.

Для предупреждения осложнений важно следовать врачебным назначениям — принимать лекарства, пить много жидкости, проветривать комнату, кушать продукты, богатые витаминами, фитонцидами, белком. В первые дни болезни необходимо соблюдать постельный режим. При гриппе физическая нагрузка может спровоцировать развитие острого респираторного дистресс-синдрома — крайне опасного состояния для жизни. Если острое респираторное заболевание не пролечить правильно и вовремя, могут появиться различные более серьёзные заболевания.

Ежедневная забота о здоровье поможет преодолеть эпидемический период без негативных последствий. Сегодня актуальны слова Гиппократы: «Болезнь легче предупредить, чем лечить».

Берегите себя и окружающих!

Татьяна Николаевна Гребенькова врач-методист отдела

коммуникационных и общественных проектов ГБУЗ «ВРЦОЗиМП».