Эпидпорог по заболеваемости гриппом и ОРВИ в Горловке не превышен

Горловский Медиа Портал
12.02.14 15:17

Школьники продолжают обучение в школах, малыши ходят в детсады. Об этом заявил на брифинге, прошедшем 11 февраля, начальник отдела здравоохранения Александр Просяник вчера. В связи с тем, что в последнее время наблюдается потепление, а на улице стоит сырая погода, необходимо, как никогда, быть внимательными к себе, чтобы не заболеть гриппом и ОРВИ.

Ведь именно такое время года благоприятно для распространения вирусов. Горловчанам не следует реагировать на изменения в природе и спешить менять зимнюю одежду на легкую, демисезонную. Не забывайте о теплых куртках, шапках.

- Старайтесь как можно реже ездить общественным транспортом. Помните, вирус страшен тем, что передается при близком контакте, при разговоре, чихании, - отметил Александр Просяник.

Также следует избегать больших скоплений людей, чаще мыть руки, особенно после поездок в транспорте. Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Обязательно проветривайте помещение, проводите ежедневно влажную уборку. А еще не забывайте о вакцинации, так как именно прививка является надежным способом защиты от гриппа. При обнаружении у себя первых признаков простуды, чтобы не распространять инфекцию, оставайтесь дома, вызовите на дом врача и соблюдайте постельный режим.

"Горловский Медиа Портал"