

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ: ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРИ

С возрастом наша иммунная система становится менее эффективной, что делает пожилых людей более уязвимыми к простудным заболеваниям, таким как грипп и ОРИ. Простые привычки помогают повысить сопротивляемость организма к инфекциям:



Витаминотерапия

Рекомендуется принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год. При выборе витаминных комплексов важно обращать внимание на их состав, который должен быть разработан с учетом потребностей пожилых людей



Физическая активность

Рекомендуются ежедневные прогулки на свежем воздухе для укрепления иммунной системы



Рациональное питание

Сбалансированное питание играет важную роль в поддержании иммунитета. Рекомендуется включать в рацион: овощи, фрукты, кисломолочные продукты, продукты из муки грубого помола.

****Дополнительно к вышеперечисленным рекомендациям необходимо:****



— регулярно проветривать помещение;



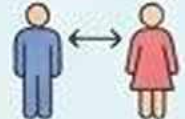
— избегать контакта с людьми, имеющими признаки респираторного заболевания;



— часто мыть руки с мылом;



— носить маску в период подъема заболеваемости;



— держать дистанцию в многолюдных местах и очередях



Ежегодная вакцинация — один из самых надежных методов предотвращения гриппа! Согласно статистике прививки от гриппа снижают заболеваемость им на 80%, вероятность тяжелого протекания болезни с необходимостью госпитализации — на 70%.

«Берегите здоровье — пройдите вакцинацию»

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Советского района г. Минска»