

# **КАК МАКСИМАЛЬНО СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ ДОМА: ПРАВИЛА И СОВЕТЫ**

Всем известно, что в период эпидемии стоит избегать скопления людей, носить марлевую повязку, смазывать нос Оксолиновой мазью. Но профилактика гриппа не должна ограничиваться только общественными местами - опасность может подстергать нас дома. Существуют простейшие правила поведения в быту, соблюдая которые можно максимально снизить риск подхватить вирус в собственном доме.

При этом важно знать, что вирус гриппа гибнет на свежем воздухе в течение 30 минут. Также с ним отменно справляются обыкновенные бытовые моющие средства. А значит, очень важно постоянно проветривать жилище и делать влажную уборку.

А еще грипп боится ультрафиолетовых лучей. Поэтому стоит как можно чаще раздвигать шторы и жалюзи - дневной свет наверняка уничтожит вирус.

## **Соблюдаем правила личной гигиены**

Важно соблюдать правила личной гигиены во время эпидемии гриппа - обязательное мытье рук с мылом после возвращения с улицы, посещения общественных мест. Нельзя трогать и тереть руками нос, глаза, губы. При чихании и кашле нужно прикрывать нос и рот одноразовой бумажной салфеткой. Стоит промывать нос солевым раствором каждые несколько часов - это повысит способность организма противостоять инфекции. Также важно в период эпидемии разделить кухонную посуду каждого члена семьи.

## **Пополняем аптечку**

Стоит заблаговременно позаботиться, чтобы в домашней аптечке были необходимые медикаменты. В ней обязательно должны быть:

- жаропонижающие препараты;
- препараты от кашля;
- антисептик для горла;
- противовирусные средства (начинать прием имеет смысл не позже чем через 48 часов после проявления первых симптомов);
- капли от насморка.

## **Моем полы и поливаем цветы в горшках**

При низкой влажности воздуха ворсинки эпителия на пересушенных слизистых горла и носа хуже выполняют свои очистительные функции. Поэтому нужно

поддерживать в доме влажность 50-70%. Нужно делать часто влажную уборку, проводить частый полив комнатных растений.

### **Нужно больше пить бульонов и есть квашеной капусты**

В период разгула инфекции важно получать все витамины, минералы и питательные вещества, необходимые иммунитету, чтобы противостоять вирусу. Нужно много пить воды, травяных и фруктовых чаев, куриный бульон, есть кисломолочные продукты, цельнозерновые каши, цитрусовые и квашеную капусту - самый доступный источник аскорбиновой кислоты.