



# Як уберегтись від грипу?

На думку українських медиків активізація епідемічного процесу грипу та гострих респіраторних інфекцій (ГРІ) припадає на осінньо-зимову пору. Інфекція, як правило, передається повітряно-крапельним шляхом. Проте існує ймовірність передачі її через побутові предмети.

## **Що треба робити, щоб не захворіти:**

- обов'язково мити руки з милом, не торкатися до обличчя брудними руками;
- щогодинно провітрювати приміщення;
- для зволоження повітря (сухе повітря – головний ворог імунітету) та запобігання сухості слизової оболонки носа у кімнаті ставити миску з водою чи класти на батарею мокрий рушник;
- пити достатньо теплої рідини (1,5 – 2 л на день);
- частіше бути на свіжому повітрі;
- тепло одягатися перед виходом на вулицю, бо застуда майже завжди починається після переохолодження. Особливо необхідно закутувати шию, тому що вона – головна мішень застуд;
- перед виходом на вулицю у період епідемії змащувати слизову оболонку носа кремом або будь-яким жиром. Оксолінова мазь вбиває в носі лише віруси грипу, але як механічна перешкода також може запобігти проникненню й будь-якого іншого вірусу;
- обов'язково снідати. Перетравлюючись, частина їжі перетворюється на тепло, це не дасть вам змерзнути. Краще за все для обігріву підходять каші, макаронні вироби та страви із картоплі. На відміну від солодких вуглеводів, що згорають швидко (10–20 хв.), ці гріють хоч і помірно, але зате довго і вистачить часу, щоб доїхати на роботу без переохолодження;
- по дорозі на роботу та з неї триматись подалі від тих, хто чхає і кашляє, бо в той момент мільйони вірусів розлітаються на 2 – 6 метрів;
- до щоденного раціону обов'язково включати овочі та фрукти з великим вмістом вітамінів;
- народна медицина радить щоденно вживати ще цибулю та часник ;
- щоб не заразитись або не заразити інших, коли ви захворіли, користуйтеся марлевою пов'язкою.



## **Запам'ятайте!**

**Якщо ви погано себе почуваєте, – не зволікайте, зверніться до лікаря!**



**Обласний методичний кабінет  
НМЦ ЦЗ та БЖД  
Київської області**

