

Как уберечь себя от простудных инфекций при посещении мероприятий?

В закрытых помещениях с массовым пребыванием плотность людей такая же, как в общественном транспорте, а открытые пространства и системы кондиционирования/вентиляции (особенно неправильно установленные и не обслуживаемые должным образом) приводят к тому, что микробы и вирусы распространяются мгновенно.

Чтобы не заболеть, важно соблюдать **правила личной безопасности**:

В период эпидемии гриппа лучше не посещать массовые встречи.

Чаще мойте руки. Особенно после того как касались ими кнопок лифта, домофона, телефонной трубки, дверных ручек, компьютерной клавиатуры, не говоря уже о чашках.

Увлажняйте воздух. Оптимальная влажность воздуха – 50-60%, средняя влажность в офисе – 15-20% (из-за кондиционеров и отопительных приборов), что не намного выше, чем в пустыне Сахара. Это пересушивает слизистые оболочки.



Не допускайте к работе больных, отправляйте их домой. Самая действенная мера – договориться, что больные не приходят на занятия/работу, особенно в начале болезни, когда температуры ещё нет, но ломит кости, голова болит, глаза слезятся. В таком состоянии человек распространяет вокруг себя вирусы в чудовищной концентрации.

Не нервничайте. Известно, что люди в состоянии стресса (временно повышающего защитные силы организма) меньше подвержены заболеваемости гриппом. Но хроническое нервное состояние ослабляет иммунитет. То, что люди, живущие на пределе возможностей, болеют чаще, дольше и тяжелее, - доказанный факт.

Любые диеты ослабляют иммунитет, а голодание – это несокрушимый удар по защитным силам организма.

