ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА

у пожилых людей

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

С возрастом иммунитет ослабевает, и простуда у людей старше 60 лет чаще приводит к пневмонии, бронхиту и обострению хронических заболеваний. Избежать этого можно — если действовать заранее.

---

1 СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА

- ✓ Каждый год, лучше в сентябре–ноябре
- ✓ Бесплатно — в поликлинике по месту жительства
- ✓ Особенно важно при болезнях сердца, лёгких, диабете

2 МОЙТЕ РУКИ

- ✓ Тщательно мойте руки с мылом после улицы, магазинов, поездок в транспорте и посещения поликлиники
- ✓ Если вымыть руки невозможно — используйте кожный антисептик
- ✓ Не трогайте грязными руками лицо, глаза, нос и рот
- ✓ При кашле и чихании прикрывайтесь одноразовой салфеткой или сгибом локтя

3 ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ

- ✓ В сезон простуд реже бывайте в людных местах
- ✓ В транспорте и поликлинике надевайте маску — она должна закрывать нос, рот и подбородок
- ✓ Держитесь подальше от кашляющих и чихающих людей. Соблюдайте дистанцию 1,5 м

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У ПОЖИЛЫХ

4 ДЕРЖИТЕ ДОМ В ЧИСТОТЕ

- ✓ Проветривайте комнаты несколько раз в день
- ✓ Делайте влажную уборку
- ✓ Одевайтесь по погоде — не переохлаждайтесь и не перегревайтесь

5 УКРЕПЛЯЙТЕ ОРГАНИЗМ

- ✓ Спите не менее 7–8 часов
- ✓ Ежедневные прогулки и посильная физкультура
- ✓ Овощи, фрукты, ягоды (клюква, брусника) в рационе
- ✓ Откажитесь от курения

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

- Оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим
- Вызывайте врача на дом — не лечите себя сами!
- Пейте больше тёплого: чай, клюквенный морс, настой шиповника
- Срочно вызывайте скорую при одышке, боли в груди или высокой температуре, которая не снижается

Подготовлено: ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области»