

Факт, что зимой обостряются различные хронические болезни. Что нужно делать, чтобы противостоять этим недугам? На эти вопросы ответит санитарный врач общей гигиены Исаков Толо Байдалиевич.

Предлагаем 10 полезных советов:

1. Вакцинация. Нельзя забывать, что у гриппа «праздников» не бывает. Мы рекомендуем соблюдать «этикет больного», активизировать меры профилактики, в том числе привиться от гриппа, кто еще не успел этого сделать. Никто в здравом уме не хочет болеть гриппом. Но при этом большинство людей просто ленятся принимать элементарные меры профилактики против гриппа, хотя те не требуют огромных усилий и, по сути, являются просто правилами здорового образа жизни. Профилактика против гриппа имеет пряный вкус — спасаясь от болезни, необходимо ввести в рацион такие целительные продукты, как имбирь, лимон и острый перец. Вирусы гриппа редко пробивают такой «щит»!
2. Защитные средства. Марлевая повязка — тоже хорошая профилактика гриппа. Если, конечно, вы часто ее меняете — лучше каждые 3-4 часа.
3. Проветривание. Проветривайте помещение — гриппу очень «по вкусу» теплый, сухой воздух закупоренного помещения. Открывать окна следует как минимум раз в час на несколько минут. Лучше откажитесь от обогревателя в пользу теплой одежды.
4. «Окуривание помещения». Можно воспользоваться и некоторыми традициями, которыми пользовались наши бабушки и дедушки. Советуем иногда помещение «обкурить» дымом от горячей арчи.
5. Обильное питье. Обильное питье полезно как при самом гриппе, так и в качестве профилактики — с его помощью токсины из организма выводятся гораздо быстрее. При этом, большую пользу приносят травяные чаи, чай с лимоном, с малиной, смородиной и медом, отвар шиповника. Но не рекомендуется травяные чай и отвары заменять другими напитками, особенно газированными. Также очень помогает прием горячих ножных ванн в течении 10-15 мин, особенно в случае переохлаждения.
6. Есть хорошая пословица «Умеренность — мать здоровья». Очень важно встречу Нового года, зимние каникулы не превращать в сплошное переедание, бесконечное распитие спиртного. Сбалансированное питание, а, вернее, витамины, минералы и другие полезные вещества дадут силы вашему организму противостоять опасной инфекции. Давно доказана эффективность чеснока — поэтому полезно съедать 1-2 зубчика чеснока в день, так как он содержит биологически активные вещества, так называемые фитонциды, которые убивают или подавляют рост и развитие бактерий.

7. Личная гигиена. Мойте руки до и после еды, а особенно после посещения общественных мест.

Люди болеющие гриппом, разносят инфекцию оставляя микробы на поручнях, столах, посуде. По этой причине меньше прикасайтесь руками к своему лицу. Мойте посуду кипятком — он нейтрализует вирусы, особенно, если это посуда общего пользования, например, на работе. Если у вас дома появился больной, выделите для него отдельный комплект посуды, его нужно будет обеззараживать каждый раз после использования.

8. Не желательна смена климата. Сегодня миграция людей огромна, однако, следует воздержаться от частых поездок и посещений массовых мероприятий. Надо беречь свое здоровье от инфекций, климатических испытаний. Перед Новым годом, в длительные новогодние каникулы нас накрывает охота к перемене мест. Становятся особенно заманчивыми дальние странствия. Не надо резко менять климатическую зону, в которой вы находитесь, ехать из холода в жаркие страны. Поверьте, каким бы молодым и здоровым вы ни были, это для организма серьезное испытание. Приехали, прилетели в жаркую страну, переадаптировались. А через некоторое время нужно вернуться назад, в холод. Часто люди очень тяжело это переносят, даже начинают болеть.

9. Приготовление и хранение пищи. Чтобы не отравиться в праздничные дни, рекомендуем салаты, изделия из рубленого мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если вы все-таки приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты. Во время приготовления пищи в домашних условиях, необходимо соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи — для «сырого» и «готового», тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, не готовить заблаговременно (более суток) рубленое мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо и рыбу. Обычно на Новый год принято массовое употребление домашних консервов. Важно перед употреблением обращать внимание на их качество и подвергнуть предварительной термической обработке. Если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей.

10. Будьте бдительны при покупках. В преддверии новогодних праздников начинается широкая распродажа различных пищевых продуктов, в том числе сладких новогодних подарков. В розничной торговой сети они представлены на любой вкус, разных форм и содержаний, а также цены и качества. Настоятельно рекомендуем быть предельно внимательными при покупке продуктов питания, готовых блюд и сладких новогодних подарков, необходимо обращать внимание на маркировку (этикетку): дата изготовления и дата упаковки; срок годности; условия хранения.

Советуем приобретать товары только в местах санкционированной торговли (в магазинах, супермаркетах). Не стесняйтесь спросить у продавца документы, подтверждающие безопасность продукции, т.е. декларация соответствия. В здоровом теле — здоровый дух! Болен — лечись, а здоров — берегись! Желаем вам крепкого здоровья, семейного счастья и благополучия!