Профилактика свиного гриппа 2016: несколько простых правил профилактики, которые спасут от инфицирования

Свиной грипп стал одной из самых наиболее обсуждаемых тем в российском обществе. На улицах почти любого российского города можно увидеть сегодня людей, ходящих в респираторных масках. Их не надо пугаться, и удивляться этому тоже не следует – они просто не желают подхватить смертельно опасный вирус. Кстати, смертельным он становится только на очень запущенных стадиях. Если же Вы тщательно соблюдаете некоторые нормы профилактики этого заболевания, свиной грипп Вам не страшен.

Профилактика свиного гриппа очень проста. Во время эпидемии достаточно мыть руки, лицо и другие части тела с мылом после каждого выхода на улицу. В период эпидемии желательно избегать мест массового скопления людей. Желательно не посещать кино, театры, ограничить посещение рынков и супермаркетов до минимума и т.п. Помните, что разносчиком вируса может быть даже человек, который им вовсе не болеет. Однако чаще всего разносят инфекцию люди с простудой, признаки которого на лицо.

Поэтому при любом выходе на улицу желательно одевать респиратор. Может быть, это не обеспечит Вам 100-процентную защиту от вируса, но существенно уменьшит риск заболевания.

Люди, ведущие активный образ жизни, занимающиеся спортом и правильно питающиеся, почти никогда не болеют свиным гриппом. Объясняется это очень просто – у них высокий иммунитет, который буквально не пускает молекулы свиного гриппа в организм.

Во времена эпидемии гриппа и свиного гриппа также рекомендуется употреблять много жидкости. Натуральный витаминный чай или чай на травах – лучший вариант профилактики в домашних условиях.

Соблюдая эти простые правила профилактики, Вы почти со 100-процентной уверенностью защитите себя от инфицирования вирусом свиного гриппа.