Как уберечь себя от простуды?

Подхватить простуду вначале осени проще всего. Мы еще не привыкли к перепадам температуры, поэтому переохлаждаемся под холодным ветром и промокаем под дождем. Неудивительно, что после этого мы чувствуем недомогание, а термометр сигнализирует о повышенной температуре. Ослабленный организм становится более уязвимым для окружающих его вирусов и бактерий. Этому способствуют людные места, где присутствует большое количество народа, такие как общественный транспорт, магазины и т.д.

Вирусы и бактерии остаются активными на расстоянии 1,5-2 метра от больного человека. В закрытых помещениях они могут распространяться и на большую площадь. Наибольшую опасность для окружения представляют люди, которые болеют первые трое суток. Часто они именно в начале заболевания не берут больничные листы, а по привычке едут на работу, заражая всех вокруг.

Вирус, попавший в организм, становится основной причиной появления температуры. В качестве осложнения к нему может присоединиться дополнительная бактериальная инфекция.

ОРВИ – это обобщающее понятие нескольких простудных заболеваний. Возбудителем болезни могут стать различные группы вирусов (рино-вирус, грипп, парагрипп, аденовирус и другие). Все они заразны, так как легко передаются воздушно-капельным путем. Болезнь может проявить себя не сразу, а лишь через несколько дней после проникновения вируса. В этот инкубационный период заболевший человек тоже представляет угрозу для окружающих.

От ОРВИ можно уберечься, если не переохлаждать свой организм. В этом случае снижается иммунитет, поэтому организм становится более уязвимым для всякой заразы. Поддерживайте иммунитет и не избегайте всех необходимых прививок.

Во время болезни нужно как можно больше пить (не менее двух литров жидкости за день). Так вирусы быстрее выведутся из организма через почки. Полезны компоты, морсы, минеральная вода и слабый чай.