

Почему мы чаще болеем в холодное время года

Осень и зима – это сезон заболеваемости респираторных инфекций. В это время намного легче заразиться ОРВИ и гриппом, поскольку люди проводят больше времени в закрытых помещениях, контактируя друг с другом. Передача вирусов от человека к человеку происходит в так называемой «зоне дыхания», когда люди находятся в 90-100 см друг от друга.

Другой причиной повышения риска заражения респираторными инфекциями является более низкая влажность, которая не только позволяет вирусам дольше сохраняться, но и дольше оставаться в воздухе.

Недостаток солнечного света в холодные месяцы также неблагоприятно влияет на нашу иммунную систему.

Снизить риск заболеваемости ОРВИ и гриппом помогут следующие рекомендации:

Регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд.

Избегайте тесного контакта с теми, кто кашляет и чихает.

Одевайтесь по погоде, придерживайтесь полноценного питания, пейте достаточно жидкости.

Не следует забывать и о вакцинации против гриппа.

Если у вас появились первые симптомы ОРВИ - оставайтесь дома и вызовите врача, чтобы не только не заразить других людей, но и избежать возможных тяжелых осложнений.