

Профилактика инфекций верхних дыхательных путей

Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей заключается в следующем. Каждый человек должен соблюдать несколько основных правил личной и бытовой гигиены, а также бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.



Первое. Место жительства человека, его квартира и комната должны быть чистыми и регулярно проветриваться. В них должна регулярно производиться влажная уборка поверхностей и помывка полов. Одежда человека и его постельные принадлежности должны содержаться в чистоте и регулярно стираться. Жилое помещение не должно накапливать пыль, одежный ворс, пищевые отходы, бытовой мусор и другие следы жизнедеятельности проживающих в нем людей. Дело в том, что отходы, находясь в воздушной взвеси, способствуют возникновению кашля, а в ряде других случаев могут привести к различным заболеваниям.

Особое место в этом ряду занимает бытовая техника и современная аппаратура. Как известно, все электроприборы накапливают статическое электричество, и на их поверхностях быстро образуется большой налет пыли. От нее необходимо вовремя избавляться. Системные блоки компьютеров, которые благодаря обилию кулеров, затягивают, накапливают, а потом выдувают из себя большие количества пыли, задние стенки холодильников, микроволновых печей, музыкальных центров, а также внутренности пылесосов, загрязняют воздух вокруг нас. Причем особое значение это приобретает с учетом того, что большинство горожан проживает в районе производственных зон предприятий.

Второе. Находясь вне своего дома: на улице, на прогулке, в общественном транспорте, человек должен стараться не находиться там, где воздух особенно загрязнен. Ведь автодорога, промышленная зона города, загрязненная гниющими отходами лесопосадка, дым от костров на дачных и приусадебных участках и другие неблагоприятные в этом отношении места, оказывают сильное негативное влияние на состояние верхних дыхательных путей.

Третье. На рабочем месте, в тех местах производства, где нет возможности избежать загрязнения воздуха, старайтесь максимально поддерживать чистоту. Работа рядом с металлургическим, химическим, угледобывающим производством наполняет воздух вредными веществами, которые могут не только вызвать заболевания, но и усугубить имеющиеся. Поэтому производите уборку рабочего места независимо от работы уборщиков.

Четвертое. В моменты сезонного похолодания, когда иммунная система человека ослабляется и возможны вспышки респираторных заболеваний, постарайтесь как можно больше сократить свое пребывание в местах массового скопления людей, защитите себя марлевыми масками, пропейте курс витаминов для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.



Пятое. Если у вас началось недомогание, развился кашель и першение в горле, если вы чувствуете, что заболеваете или уже больны, то сразу обратитесь к врачу. Не стоит заниматься самолечением, следуя телевизионной рекламе или советам друзей. Ведь в каждом отдельном случае лечение нужно назначать

индивидуально, учитывая образ жизни, условия работы или учебы, а также наличие других заболеваний у данного человека.