**[Как уцелеть в сезон простуд: 10 правил и три напоминания](http://articles.komarovskiy.net/kak-ucelet-v-sezon-prostud-10-pravil-i-tri-napominaniya.html)**

В «сезон простуд» люди болеют острыми респираторными вирусными инфекциями — ОРВИ.

Давайте рассмотрим основные правила профилактики ОРВИ.

*1. Меньше людей — меньше вирусов.*

Избегайте людных мест.

*2. Концентрация вирусов под открытым небом в тысячи раз меньше, чем в любом помещении, будь то квартира, школьный класс или вагон метро.*

Сто раз подумайте: а вам туда надо?

*3. Чем ближе к человеку, тем больше шансов заразиться.*

Держите дистанцию!

*4. Увидели (услышали) человека с признаками ОРВИ (кашель, чихание, насморк, заложенный нос) — держите максимально возможную дистанцию.*

*5. Руки больного — источник инфекции.*

Поменьше рукопожатий. Используйте перчатки, когда вынуждены браться за что-либо в общественных местах. Особое внимание — дверные ручки везде и поручни в городском транспорте.

*6. Шансы встретиться с вирусом особенно велики там, где много детей, и там, где много больных, — особая осторожность при посещении детских поликлиник.*

*7. Вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся.*

Не перегревайте! Увлажняйте! Проветривайте!

*8. Оптимальные параметры воздуха для жилых помещений: температура 16–22°С, относительная влажность воздуха — 40–70%.*

Создайте комфорт в этих пределах. Холодно? Оденьтесь!

*9. Мойте руки.*

Нет возможности — используйте влажные гигиенические и дезинфицирующие салфетки.

*10. Увлажняйте слизистые оболочки дыхательных путей.*

Применяйте для введения в носовые ходы капли или аэрозоли на основе солевых растворов (чем больше людей вокруг — тем чаще). Полощите рот обыкновенной водой. Простейший солевой раствор можете приготовить сами: 1 чайная ложка соли на 1 литр кипяченой воды.

**Помните:**

— маска не спасает здорового и ее не надо носить здоровому — ее надевают на больного и таким образом слегка уменьшают его заразность;

— лекарств, уменьшающих вероятность ОРВИ, не существует;

— вероятность ОРВИ уменьшают полноценное питание, активный образ жизни, возможность выспаться, улыбка и хорошее настроение.

доктор [Комаровский Е.О.](http://komarovskiy.net/about)