Тюменцы не хотят болеть и активно прививаются

Дождливая ветреная осенняя погода дает о себе знать. В последнее время в поликлиниках Тюменской области наблюдается большой наплыв взрослых и детей с признаками острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ). Ни одного заражения гриппом не зарегистрировано.

Всем известно, что профилактика гораздо легче и безболезненнее, чем лечение острой формы заболевания, поэтому многие активно прививаются. Для иммунизации населения применяются вакцины, содержащие актуальные для будущего эпидсезона штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения.

По данным областного Роспотребнадзора, в Тюменской области на 16 сентября привито против гриппа более 175 тыс. человек. Всего к эпидсезону гриппа и ОРВИ 2019-2020 гг. планируется привить более 670 тыс. человек.

Сейчас самое время обратить внимание на укрепление иммунитета. За годы исследований ученые успели выяснить, что здоровый образ жизни помогает иммунной системе противостоять болезням. Поэтому МЕДИНФО 72 готов дать несколько простых и доступных советов:

– высыпайтесь, здоровый сон влияет и на иммунитет;

– регулярно занимайтесь спортом;

– держите вес в пределах нормы;

– не нервничайте понапрасну;

– снижайте вирусную и бактериальную нагрузку на организм (не контактируйте с заболевшими, чаще мойте руки, проветривайте квартиру);.

– бросайте вредные привычки (курение, алкоголь);

– кушайте больше фруктов и овощей;

– не забывайте про народную мудрость: “чеснок да лук спасут от всех недуг”.

Иммунитет – очень сложная система, никто не может дать гарантию, что та или иная привычка или лекарственное средство смогут его повысить. Но это не повод отчаиваться – есть множество способов укреплять силы своего организма и оставаться здоровым даже в сезон «простуд».