Профилактика инфекционных заболеваний у людей пожилого возраста

Чтобы защитить себя от простуды и избежать осложнений, следует соблюдать принципы профилактики, к числу которых относят соблюдение личной гигиены, вакцинацию, правильное витаминизирован

Вакцинация – эффективный способ профилактики

Люди пожилого возраста довольно тяжело переносят даже самые безопасные простудные заболевания. Нередко такие болезни как ОРЗ или ОРВИ вызывают у стариков осложнения, в связи с чем на длительный период затягивается лечение. Чтобы защитить себя от инфекционных или вирусных болезней медики предлагают довольно эффективный метод – прививку. Но для того, чтобы вакцина действительно защитила организм от инфицирования, вакцинацию следует выполнить в периоде от конца сентября и до начала ноября. В момент появления и прогрессирования эпидемии прививка может оказаться неэффективной и ожидаемого результата не обеспечит, поэтому выполнять ее следует вовремя.

Личная гигиена укрепит здоровье

Довольно простым и весьма эффективным способом защиты организма от сезонных простуд является соблюдение общегигиенических правил. Действия самые простые, но выполнение их существенно понижает риск заболевания:

использовать медицинскую маску в местах с большим скоплением людей;

часто мыть руки, особенно перед едой, после туалета, после контакта с продуктами и обязательно после прихода домой из улицы;

при кашле или чихании салфеткой прикрывать рот и нос, после чего сразу же ее выбросить;

регулярно проветривать комнату и ежедневно выполнять влажную уборку в помещении;

проводить дезинфекцию с помощью ультрафиолетовой лампы;

никоим образом не выходить из дома при проявлении первых признаков недомогания.

Крепкий иммунитет защитит от простуд и инфекционных заболеваний

Ослабленный иммунитет – одна из первых причин поражения организма сезонными простудными болезнями. А укрепить иммунитет можно, если придерживаться следующих рекомендаций:

ежедневно выделять время для прогулок по свежему воздуху;

физическая активность организма непосредственно улучшает самочувствие, но нагрузки должны быть умеренными;

полноценный отдых укрепляет здоровье человека;

правильное, обогащенное витаминами питание. В осенний период следует употреблять как можно больше свежих фруктов и овощей, витаминных комплексов, обогащенных микроэлементами и других продуктов, способствующих повышению защитных функций организма.

