

Журнал «Треска».

Заболел? Это не модно!



Каждый год с наступлением холодов повышается заболеваемость различными инфекциями. Девушки и молодые люди игнорируют использование шапки и шарфа, подгибают джинсы и носят кроссовки при отрицательной температуре воздуха ради того, чтобы хорошо выглядеть. Но каждый забывает о том, что это может привести к некоторым непоправимым последствиям. Все может начаться с обычной простуды и закончиться развитием патологий сердечно-сосудистой системы вследствие пневмонии.



Из-за быстрого увеличения числа заболевших и наличия классов, закрытых на карантин, мы решили рассказать о способах профилактики и избегания инфекционных заболеваний простым языком, так сказать «для чайников».

Сначала стоит разобраться, почему вирусные заболевания так легко распространяются и принимают характер эпидемий?

Во-первых, почти все вирусы передаются воздушно-капельным путем. Сказал ты другу: «привет», а мельчайшая капелька твоей слюны уже попала ему внутрь вместе с воздухом. Ни ты, ни он ничего не подозреваете, а процесс развития заболевания уже начался.

Во-вторых, вирусы увеличивают количество своих копий с очень высокой скоростью. Но в среднем для осуществления полного цикла им необходимо от 5 часов до пары суток.

Поэтому если через два дня после контакта с больным ты думаешь, что не заразился, то я спешу тебя огорчить – вирус просто не успел начать работу в полную силу.

В-третьих, с вирусами очень сложно справиться. Есть несколько способов, насчет которых ученые все еще спорят. Из-за малой изученности вирусных инфекций нет достоверной информации об эффективности препаратов, подавляющих синтез вирусных белков внутри наших клеток, но применять ли их на себе остается делом каждого.

Как защититься от пневмонии



Ставьте прививки
(от гриппа, пневмококковой
и гемофильной инфекции)



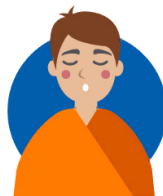
Мойте
руки



Проветривайте
помещение



Не общайтесь
с больными



Если заболели,
оставайтесь дома

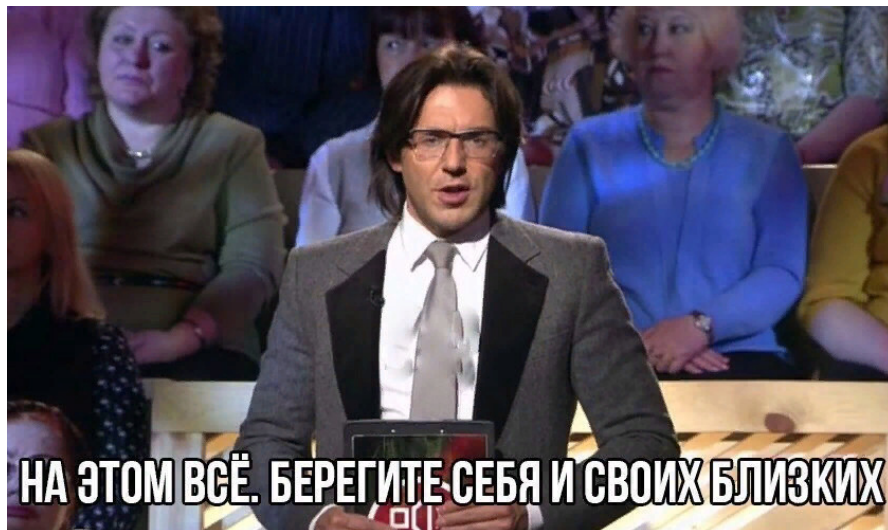


Обратитесь
к врачу

Хорошо, с вирусами мы разобрались, но что делать, если болеть очень не хочется? К тому же, скоро каникулы и праздники, в которые никто не пожелал бы валяться с температурой в кровати.

На самом деле, все слишком просто и банально. Для начала стоит проводить ежегодную вакцинацию против гриппа (к счастью, с этим в лицее проблем нет), следить за своим здоровьем и при проявлении каких-либо симптомов обращаться к медицинским работникам. В период эпидемий нужно чаще мыть руки, стараться избегать близкого и не очень контакта с больными, тепло одеваться и есть аскорбинку (она хороший источник витамина С, нужного для поддержания иммунитета). Также стоит проводить влажную уборку, проветривать комнату в течение дня и перед сном.

Защитить себя от вирусов чуть проще, но гораздо важнее, чем мы думаем. Выполняя несложные действия, вы сможете избежать заражения и проведете время вне больничных стен. **Здоровье** – очень нужная вещь для всех, поэтому стоит как можно быстрее начать о нем заботиться!



Авторы: Васильева Полина и Мелентьева Полина, 11 В класс