

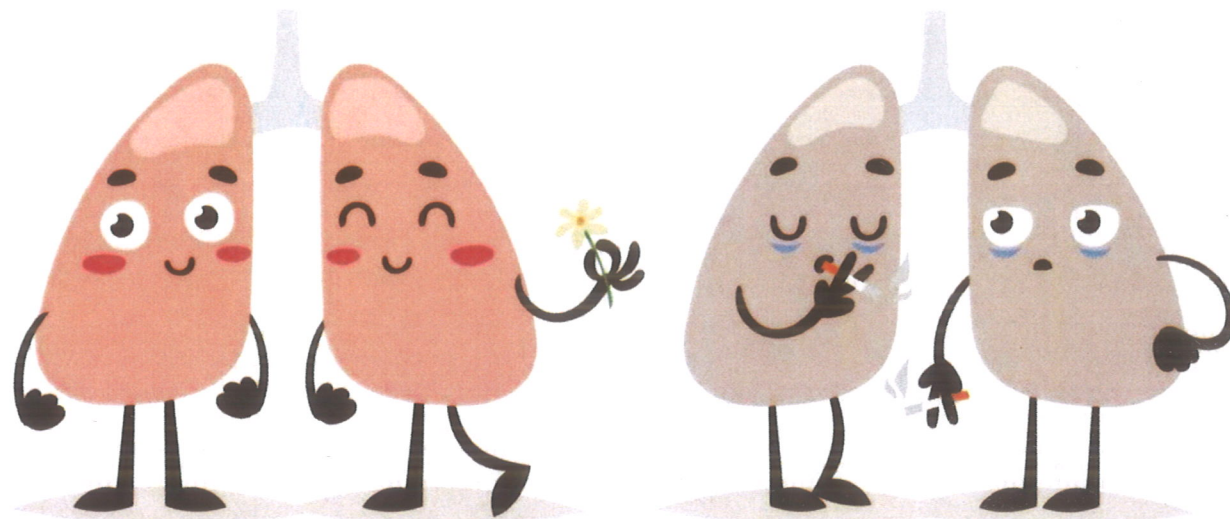


ДЫШИ СВОБОДНО – ЖИВИ ЛЕГКО!

Профилактика заболеваний органов дыхания – синоним здорового образа жизни

Специфическая профилактика

- вакцинация против вируса гриппа и вакцинация пневмо-вакциной (так как возбудителем пневмонии чаще всего является пневмококк).



Неспецифическая профилактика

- отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление спиртными напитками);
- регулярная физическая активность, дыхательная гимнастика;
- сбалансированное питание;
- нормализация веса;
- закаливание, прогулки на свежем воздухе, обливание холодной водой;
- устранение профессиональных вредностей – хорошая вентиляция помещения, использование индивидуальных средств защиты органов дыхания;
- поддержание комфортной температуры 20-22° С и влажности воздуха - -50%, регулярно проветривать и проводить влажную уборку;
- содержание в доме живых растений;
- регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров (осмотр врача-терапевта -1 раз в год, флюорография – 1 раз в год).

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!



УЗ «Борисовская ЦРБ»
НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ