

Как не заболеть гриппом или ОРВИ на работе?

Автор: Исполнитель
20.01.2025 07:17 -

Вам пригодится ряд простых, но эффективных правил:

- Избегайте предметов общего пользования или минимизируйте контакт с ними. Обычно это микроволновка, чайник, холодильник, дверные ручки, краны умывальников, рабочие столы.
- Мойте руки не только перед едой. Делать это нужно в течение 15–20 секунд, желательно теплой или горячей водой. Сразу после мытья высушите руки.
- Проводите влажную уборку рабочего стола. Хотя бы раз в день протирайте влажной салфеткой, а лучше антисептической, свой рабочий стол и оргтехнику, чтобы удалить с них вирусы и бактерии.
- Чаше проветривайте помещение, в котором работаете, не реже 5-6 раз в день. Сухой и тёплый воздух — лучшая среда для распространения бактерий. Оптимальная влажность воздуха для человеческого организма — 50–60%.
- Не стесняйтесь носить маску. Она не спасает от заражения на 100%, но в силах снизить риски. Помните, что менять маску надо каждые 2-3 часа, а использовать её повторно нельзя. Во время рабочего дня не трите руками нос, глаза и губы. При постоянном контакте шансы занести микробов на слизистую увеличиваются.

Если чувствуете, что заболеваете, при наличии чихания и кашля, даже если температура в норме, оставайтесь дома. При высокой температуре настоятельно рекомендуется взять больничный лист. Помните, что грипп, перенесенный «на ногах», опасен серьезными осложнениями, в числе которых могут быть бронхит, отит и пневмония.

Полноценно питайтесь, соблюдайте режим сна и отдыха, избегайте переутомления, стрессов, занимайтесь спортом, откажитесь от вредных привычек. Будьте здоровы!

