

ЗДОРОВЫЕ ВЫХОДНЫЕ

Молодежь – наиболее социально активная часть населения. Молодым людям требуется много энергии, чтобы развиваться физически и интеллектуально. Именно в этом возрасте закладываются основы для будущей взрослой жизни. Ее качество зависит от многих факторов, в том числе от полноценного питания. Ведь сбалансированный рацион – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития человека, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Еще одно обязательное условие – соблюдение санитарно-гигиенических мер. Молодым людям, традиционно отличающимся высокой мобильностью, особенно важно помнить об этом во время поездок, например, в лагерь, на море, в деревню, на дачу. Различные инфекции представляют постоянную опасность для человека. Очень распространены в детских и юношеских коллективах энтеровирусные инфекции (ЭВИ) – группа заболеваний, вызываемых кишечными вирусами. Проявления болезни могут быть самыми разными: повышение температуры тела, сыпь, симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, нервной и мышечной систем. Заражение происходит при кашле, чихании, разговоре, через загрязненную пищу, воду, лед, бытовые предметы.

Эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» напоминают о мерах профилактики, которые помогут молодым людям избежать заражения:

- регулярно мыть руки: перед едой, после туалета, прогулки, общественного транспорта, контакта с деньгами, работой за компьютером;
- периодически протирать телефон спиртовой салфеткой;
- в лагере и других молодежных организациях нельзя пользоваться чужими приборами, посудой, гигиеническими принадлежностями;
- все фрукты, овощи и ягоды необходимо тщательно мыть под проточной водой;
- следить за сроком годности продуктов при покупке, правильно их хранить;
- следить, чтобы на еду не садились мухи и другие насекомые;
- пить только кипяченую или бутилированную воду из индивидуальной посуды;
- не купаться в водоемах, где это запрещено; а там, где разрешено, не заглатывать воду во время плавания;
- избегать контактов с людьми, у которых есть признаки заражения, иметь с собой чистую маску, чтобы надеть ее при необходимости.

Кроме того, важно не забывать о вакцинации – это простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. А ведь именно молодые люди ведут активный образ жизни и ежедневно много общаются. Вакцины снижают риск развития заболеваний, активируя естественные защитные механизмы организма для формирования иммунитета к возбудителю болезни. Главное – проводить вакцинацию вовремя.

Помните об этих простых правилах, и вы сохраните здоровье!