



## **Kwietniowy wzrost infekcji dróg oddechowych. Jak się przed nimi uchronić? Podpowiada ekspert Medicover**

Obecnie w Polsce zauważalny jest istotny wzrost liczby pacjentów z objawami infekcji dróg oddechowych. Przyczynami mogą być m.in. zmiany w zakresie obowiązku noszenia maseczek i czy przestrzegania dystansu w kontaktach z innymi osobami, czy powrót do pracy stacjonarnej. – Do kwietnia tego roku długi czas noszenia maseczek i utrzymywania dystansu fizycznego, a także zdalna praca i nauka, chroniły nas przed infekcjami przenoszonymi drogą kropelkową. Po zniesieniu ograniczeń widzimy, że podatność na zakażenia znacząco wzrosła – alarmuje ekspert Medicover.

Pierwszego kwietnia tego roku zostały zniesione niektóre obostrzenia związane z profilaktyką COVID-19. I to od początku tego miesiąca w centrach medycznych pojawia się coraz więcej pacjentów – dorosłych i dzieci – z objawami infekcji dróg oddechowych. Przyczyny specjaliści doszukują się w obniżonej po pandemii odporności i zmianą reżimu sanitarnego. Jeśli połączymy to z większą niż dotychczas ekspozycją na patogeny (COVID-19, ale i wirusa grypy, rotawirusy), to stajemy przed wyzwaniem, jak uchronić siebie i swoich najbliższych przed wiosennym szczytem zachorowań.

Do kwietnia długi czas noszenia maseczek i utrzymywania dystansu fizycznego, a także zdalna praca i nauka, chroniły nas przed infekcjami przenoszonymi drogą kropelkową. Po zniesieniu ograniczeń widzimy jednak, że podatność na zakażenia znacząco wzrosła

– mówi dr n. o zdr. Karolina Prasek, Dyrektor Działu Rozwoju Pielęgniarstwa i Położnictwa w Medicover w Polsce.

– Pamiętajmy, aby mimo zniesienia obostrzeń, zachować zdrowy rozsądek, zwłaszcza teraz, przy wzrastającej liczbie zachorowań

– dodaje.

## **Jak zatem nie dać się infekcjom w tegorocznym wiosennym sezonie? Ekspert podpowiada**

Ekspert Medicover zaleca proste, a zarazem skuteczne metody zapobiegania infekcji, jakimi są częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem, a także przestrzeganie higieny kaszlu i kichania. To jednak nie wszystko! Dr Karolina Prasek podpowiada ponadto, aby:

- zostać w domu w przypadku objawów infekcji, by móc szybciej wrócić do zdrowia i zminimalizować rozprzestrzenianie się patogenów,
- unikać zatłoczonych miejsc, a podczas przebywania w dużych skupiskach ludzi zakładać maseczkę ochronną,
- szczelnie zakrywając usta i nos, starać się nie posyłać chorych dzieci do żłobka, przedszkola czy szkoły,
- w pracy nie dotykać rękami nosa, ust lub oczu,

- w domu często wietrzyć pomieszczenia,
- ubierać się odpowiednio do warunków atmosferycznych i nie przegrzewać organizmu,
- dbać o zdrową dietę, regularną ilość snu i aktywność fizyczną na świeżym powietrzu.

Należy pamiętać, że w centrach medycznych i aptekach nadal obowiązkowe jest noszenie maseczek. Ministerstwo Zdrowia radzi, by pamiętać o maseczkach w miejscach większych ludzkich skupisk, we wszystkich sytuacjach, które sprzyjają rozprzestrzenianiu się wirusów, nie tylko SARS-CoV-2, lecz także innych wirusów powodujących infekcje dróg oddechowych, tak wśród osób dorosłych, jak i dzieci

– podsumowuje Dyrektor Działu Rozwoju Pielęgniarstwa i Położnictwa w Medicover w Polsce.

---