

Обережно, грип!!!

[І. Єрмоленко, зав. оздоровчого пункту НТУ «ХПІ»]

#22-23 от 30.11.2016

Ось і настав час, коли разом з прохолодою і очікуванням зимових свят до нас завітали різноманітні непрохані гості – віруси.

У будь-який час нам хочеться бути стильними і привабливими, але дуже рідко, на жаль, ми замислюємося про здоров'я, особливо тоді, коли воно нас ще не підводило.

Озирнімося навколо: дівчатка у коротеньких спідничках, тонесеньких светриках. Їм хочеться бути стрункішими, красивішими, але не може бути красивим посинілий від холоду ніс, не буде привабливішою для інших людина, яку аж підкидає від кашлю, яку діймає нежить.

На превеликий жаль, навіть коли підвищується температура, не всі відповідально ставляться до себе, а даремно. Адже останнім часом поширеними стали віруси грипу, що маскуються під інші хвороби. Легковажне ставлення до хвороби неприпустиме, бо дуже часто втрачається дорогоцінний час, коли ще можна все змінити на краще. Ігноруючи симптоми, ми піддаємо небезпеці не тільки себе, але і тих, хто опинився поряд. Тож будьмо відповідальнішими, не розкидаймося неоціненним дарунком – здоров'ям. Це не вимагає від нас титанічних зусиль. Якщо вчасно мити руки, одягатися відповідно до погоди, раціонально харчуватися, загартовуватися, достатньо відпочивати, вчасно звертатися до лікаря, то багатьох негараздів можна уникнути.