З початку війни зросли ризики інфекційних захворювань.

Їх спричиняють бактерії, віруси, грибки чи паразити. А недуга може протікати як з легкими симптомами, так і загрозливими для життя.

☝️Тому важливо розуміти свої ризики інфікування та подбати про своє здоров’я і своїх близьких.

Деякі інфекційні захворювання можуть передаватися від людини до людини. Деякі передаються комахами чи іншими тваринами. Інші ж через інфіковану їжу чи воду, чи через вплив організмів у довкіллі.

Ознаки та симптоми варіюються залежно від хвороботворного організму, але часто включають лихоманку та стомлюваність.

Легкі інфекції можуть лікуватися відпочинком та домашніми засобами, у той час як деякі небезпечні для життя інфекції можуть потребувати госпіталізації.

Щоби знизити ризик інфікування, дотримуйтесь простих порад👇

* Мийте руки.
* Зробіть щеплення.

✅ Дотримуйтесь респіраторної гігієни та етикету кашлю.

* Безпечно готуйте їжу.

✅ Практикуйте безпечний секс;

* Не діліться з іншими засобами індивідуальної гігієни.

✅ Не ставтесь легковажно до вживання антибіотиків. Запитайте у свого лікаря, чи є якісь заходи, які можна задіяти для одужання, щоб уникнути вживання антибіотиків.