

## Na grypę chorujemy, ale umiarkowanie

Nie ma drastycznego wzrostu zachorowań na grypę i choroby grypopodobne w pierwszej połowie stycznia na Opolszczyźnie. W styczniu ubiegłego roku przez cały miesiąc zgłoszono ponad 6350 przypadków grypy, a dwa tygodnie stycznia 2019r przyniosły niecałe 2 tysiące zachorowań.

Urszula Posmyk, kierownik Działu Epidemiologii Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Opolu, porównuje też ostatnie miesiące roku.

- Zarówno listopad, jak i grudzień, były podobne do poprzednich sezonów. W tych miesiącach obserwujemy powolny, ale systematyczny wzrost liczby zachorowań w naszej szerokości geograficznej. Nie możemy jednak mówić o wzroście drastycznym, porównując do roku poprzedniego.

Jak mówi Wiesława Błudzin, ordynator Oddziału Chorób Zakaźnych Szpitala Wojewódzkiego w Opolu, jest wiele sposobów na poprawę odporności.

- Na pierwszym miejscu stawiamy jednak szczepienia. To także odpowiednie ubieranie się i aktywność fizyczna - od umiarkowanej do bardziej intensywnej. Oczywiście każdy musi zdawać sobie sprawę z kondycji, wieku i stanu organizmu. Na pewno nie należy natomiast unikać przebywania na świeżym powietrzu, bo to ma bardzo pozytywny wpływ. Nie każdemu zalecam maraton czy w ogóle bieganie, ale warto chociażby spacerować - zachęca Błudzin.

O sposoby na uchronienie się przed grypą, bądź przeziębieniem zapytaliśmy mieszkańców Opola.

Jedna z kobiet mówi o codziennym picu wody z imbirem i miodem. Należy pokroić imbir w paski, jego korzeń zalać ciepłą wodą, zostawić na noc i dolać trochę miodu. Kolejna osoba zachwala czosnek i warzywa, a także ruch i aktywność na świeżym powietrzu.

Szerzej tym tematem zajmiemy się w magazynie Reporterskie Tu i Teraz.