



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и
эпидемиологии»

Как не заболеть зимой?

Правило 1. Питаемся правильно!

Нашему организму для укрепления иммунитета необходим белок, содержащийся в мясе, яйцах, рыбе, в бобовых (горох, фасоль), молочных продуктах. Также в зимний период необходимы и жиры, но в умеренных количествах, как можно больше овощей и фруктов.

Правило 2. Больше витаминов!

Чтобы укрепить иммунную систему, нам необходимы витамины, особенно витамин С, которого много в цитрусовых, шиповнике, квашеной капусте.

Правило 3. Соблюдаем личную гигиену!

Чаще моем руки, особенно после посещения общественных мест. Не дотрагиваемся грязными руками до лица и слизистых оболочек.

Правило 4. Гуляем на свежем воздухе, занимаемся спортом!

Это способствует укреплению здоровья и закаливанию. Но главное – не переусердствовать, потому что переутомление снижает защитные силы организма.

Правило 5. Не переохлаждаемся!

Переохлаждение делает нас уязвимыми для инфекции. Поэтому необходимо в зимний период всегда одевать шапку, перчатки, теплые сапоги, избегать намокания и переохлаждения ног.

Правило 6. Регулярно проветриваем комнату и делаем влажную уборку!

Болезнетворные микроорганизмы скапливаются в закрытых помещениях, поэтому необходимо регулярное проветривание, особенно перед сном и влажная уборка, желательно ежедневная.

Правило 7. Высыпаемся!

Спим не менее 8 часов в сутки, т.к. во сне организм отдыхает и набирается сил, а вырабатываемые во сне мелатонин способствует укреплению иммунитета.