

Несколько советов, как защитить себя от простуды

С наступлением холодов и сезона простуд велика вероятность заболеть. Вот несколько советов, которые помогут вам защититься от простуды:

Соблюдайте правила личной гигиены. Как можно чаще мойте руки- микробы остаются на всем, к чему вы прикасаетесь. Важно мыть руки после общественного транспорта.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. Проветривать нужно не менее 15 минут. Старайтесь не переутомляться, пораньше ложитесь спать, не сидите подолгу перед компьютером и телевизором. Здоровый и крепкий сон – залог здоровья.

Одевайтесь по погоде: не слишком тепло (чтобы потом не вспотеть и не замерзнуть) и не слишком легко – чтобы не переохладиться.

Включайте в ежедневный рацион больше овощей и фруктов. Витамины как нельзя кстати. Свежие морковь, свекла, капуста, яблоки помогут поддержать защитные силы организма. Обязательно горячее питание. Пейте вместо обычного чая ягодные и травяные напитки, настаивая их в термосе. Для этого подойдут мята, лимон, ягоды малины, смородины, брусники, шиповника, липовый цвет, а также другие сушеные травы, корни и плоды.

Эти природные адаптогены и иммуностимуляторы содержат множество витаминов и микроэлементов. В шиповнике, например, много витамина С, который хорошо известен противопростудным действием.

Больше гуляйте на свежем воздухе. В плотном графике надо постараться найти время для прогулок.

Закаляйтесь. Контрастный душ по утрам укрепит иммунитет и сосуды, и, что немаловажно, взбодрит.

Питайтесь правильно. При этом следует знать, что организму требуется достаточное количество полноценных белков для его нормального усвоения, поэтому включите в свой рацион молочные (кисломолочные) и мясные блюда.

Употребляйте лук и чеснок. Не отказывайтесь от естественных фитонцидов.

В период простудных заболеваний особенно внимательны к своему здоровью должны быть дети, пожилые люди и беременные женщины. Они входят в группу риска, поэтому при малейших признаках простуды нужно сразу обратиться к врачу.

Берегите свое здоровье, выполняйте профилактические рекомендации и тогда вирусные инфекции вам не страшны. Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии» С.В. Тарасенко