

## Как избежать инфекционных заболеваний зимой

Зима – это не повод для страданий и ограничений во всём. Для того, чтобы защитить себя от инфекционных заболеваний, в том числе от гриппа и острых респираторных инфекций наши рекомендации помогут Вам определиться, как действовать.

1) Больше гуляйте на свежем воздухе. Такие прогулки не только очень повышают настроение, но и, несомненно, укрепляют иммунитет, холодный воздух тренирует дыхательную систему, организм обогащается кислородом. Активный отдых на свежем воздухе – отличная физическая нагрузка, позволяющая организму взбодриться и активизировать все свои скрытые резервы. Для прогулок следует выбирать парки, улицы без транспорта и большого скопления людей, можно отправиться в лес или пройтись вблизи водоёма. Главное – делать это регулярно.

2) Пересмотрите свой режим дня. Спланируйте день так, чтобы была возможность и успевать выполнять все необходимые дела, и отдыхать. Не экономьте на сне – сон должен быть полноценным, в зависимости от потребностей и особенностей Вашего организма – 6-8 часов.

3) Уделите внимание рациону питания – постарайтесь есть «здоровую пищу» - включите в своё ежедневное меню свежие фрукты, овощные салаты с заправкой из растительного масла (майонез лучше исключить), каши, кисломолочные продукты. Питьевой режим также важен при профилактике инфекционных заболеваний. Старайтесь употреблять не меньше двух литров различной жидкости в день. Очень полезен чай с лимоном и мёдом, компоты из сухофруктов, кисели, соки. От употребления газированных напитков с красителями и консервантами откажитесь, пользы они не приносят, да и жажду не утоляют.

4) Обязательно, посоветовавшись с врачом, купите витамины и употребляйте их в соответствии с рекомендациями специалистов. Правильно питаясь и употребляя витамины, Вы сможете дать организму всё необходимое для эффективной работы всех систем.

5) Постарайтесь по возможности в периоды подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ избегать нахождения в людных местах, если у Вас запланировано посещение мероприятия, на котором будет присутствовать огромное количество людей, то лучше подумайте о переносе его на другое время.

6) Оксолиновая мазь. Смазывайте слизистую перед выходом из дома, если знаете, что Вам предстоит поездка в переполненном транспорте или посещение многолюдных мест. Но вот по прибытию домой, её лучше вымыть тёплой водой.

7) Обязательно мойте руки как можно чаще. Эта простейшая мера позволит Вам защитить себя не только от гриппа, острых кишечных инфекций, но и от других инфекций и паразитарных заболеваний.

8) Постарайтесь избегать стрессов, нервного напряжения и переутомления. Ничто так не подрывает состояние иммунной системы, как они.

**Спокойствие, хорошее настроение, внимательное отношение к себе – лучшие средства защиты в зимний период!**