

# Профилактика простудных заболеваний

## ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь



2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом



3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)



4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту,



Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень



Проводите влажную уборку



Избегайте стрессовых ситуаций



Нормализуйте свой сон



Как защитить себя от простудных заболеваний?



Лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на ограничение количества контактов, на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

**Вакцинация** - это умышленное заражение организма с целью активизации и выработки иммунитета против конкретного заболевания.

**Закаливание** - хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке, керамзиту). Регулярные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, воздушные и солнечные ванны, здоровый сон, обтирания прохладной водой.

Правильное питание, следует добавить свежие овощи и фрукты, отвар шиповника, который богат на витамин С, орехи, семечки, растительные масла, каши, морскую рыбу, и, конечно же, чеснок и лук. Для предупреждения простуды, а также при первых ее признаках, необходимо съедать 1 зубчик сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на терку, полученную кашицу переложить на блюдечко и поставить у изголовья кровати. Такая ингаляция (особенно на ночь) поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов и, возможно, избежать осложнений. Еще в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном, или просто мед с лимоном протертые и перемешанные как повидло. Такие чаи подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока, и не страдает аллергией.

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком;
- проведение регулярного проветривания и влажной уборки квартиры;
- проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь);
- употребление витаминов.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

