

Укрепление иммунитета: курс поливитаминов 2-3 раза в год, растительные иммунокорректоры (настойка элеутерококка, аралии).

Здоровое питание (ежедневное употребление фруктов, овощей, отказ от жирной и высококалорийной пищи).

Позитивное мышление.

Запомните: избегать простудных заболеваний можно, если заботиться о своем здоровье и укрепить иммунитет.

**СКАЖИТЕ ПРОСТУДЕ
«СТОП!»**

ГУ "Витебский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья"

**СКАЖИ
ПРОСТУДЕ
«СТОП!»**



210601, г. Витебск, ул. Ленина, 20
Телефон 8 (0212) 37 02 95
Текст подготовила Т. Гасанова
Редактор Е. Каер

Отпечатано в ГУ "Витебский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья" № 4747, 08 - 2014 г. Т. 1000.



Первые холода - и мы сразу вспоминаем о простуде. И вот уже сожалеем о том, что не сделали прививку от гриппа и летом не заботились об укреплении иммунитета. А это значит, что зимой нужно пользоваться уже другими методами профилактики простудных заболеваний.

Запомните:

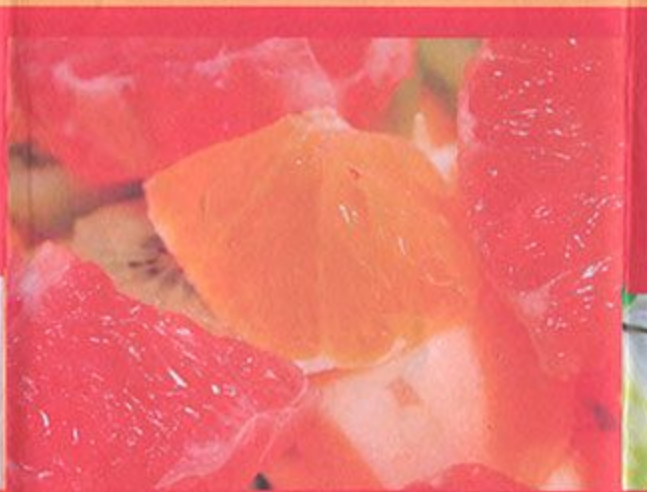
- в осенне-зимний период одевайтесь по погоде - теплая обувь, шарф, шапка, перчатки;
- избегайте сквозняков, переохлаждений;
- как можно реже пользуйтесь общественным транспортом;
- избегайте мест массового скопления людей (магазины, кинотеатры, крытые рынки и т.п.);
- старайтесь больше бывать на воздухе - заразиться гриппом и ОРВИ на улице практически невозможно;
- не здоровайтесь за руку, даже боясь показаться невоспитанным;
- как можно чаще мойте руки с мылом;
- старайтесь не касаться руками слизистых оболочек носа, глаз;



- несколько раз в день проветривайте помещение, в котором работаете или живете;
- употребляйте в пищу больше свежих овощей, фруктов (цитрусовые, замороженную клюкву, бруснику, черную смородину), увеличьте количество выпиваемой жидкости до 1,5-2 литров в день.

Если кто-то из ваших родных заболел гриппом или ОРВИ, нужно неукоснительно соблюдать определенные требования:

обязательно вызовите врача к заболевшему родственнику и строго следуйте всем его рекомендациям;



выделите больному отдельную комнату и посуду; при обслуживании больного необходимо пользоваться одноразовой маской;

3-4 раза в день в комнате больного необходимо проводить влажную уборку с применением дезинфици-

рующих средств и проветривать комнату, оградив больного от сквозняка;

не настаивайте, чтобы больной больше ел, а вот количество жидкости необходимо увеличить (отвары и настои трав, морсы, компоты, питьевая вода);

даже если через несколько дней больному стало лучше, необходимо соблюдать постельный режим до визита к врачу.

Запомните: не так страшны простудные заболевания, как их осложнения! И если вы хотите сохранить свое здоровье, то заботиться о нем нужно не в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ, а постоянно.

Что для этого нужно?

Знайте и помните!

Физические нагрузки: ежедневная утренняя гимнастика.

Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные ванны, умывание прохладной (14-16 градусов) водой, контрастные обливания стоп, сон при открытой форточке.

