



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОСТУДЫ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

18+

Зима с холодными ветрами и то с морозами, то с оттепелями – самое время для простудных заболеваний.

Что нужно делать, чтобы оставаться в форме в это время года:



Избегайте переохлаждения. Следите за температурой воздуха и одевайтесь по погоде.



Высыпайтесь. Желательно увеличить количество сна за счёт более раннего отхода ко сну, а не за счёт более позднего засыпания.



Поддерживайте дома микроклимат. Чаще делайте уборку, вытирайте пыль и проветривайте помещение



Если в доме кто-то заболел, не забывайте про индивидуальную маску и антисептики.



Следите за питанием. В рационе должно быть достаточно овощей и фруктов. Добавьте в рацион тёплые напитки на основе шиповника, имбиря, лимона и облепихи. Они добавят организму витаминов и поднимут настроение.

ВАЖНО!



Делайте прививку от сезонных заболеваний (грипп, пневмококковая инфекция и др.). Даже если вирус окажется сильнее, прививка защитит вас от осложнений, которые особенно опасны для людей пожилого возраста.



Не сидите дома. Прогулки на свежем воздухе полезны в любую погоду и в любое время года. Они повышают иммунитет и общую выносливость организма.



Если у вас есть хронические заболевания, лучше заранее обратитесь к лечащему врачу. Простуда может спровоцировать обострение, а назначения врача помогут этого избежать.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!