**Рекомендации МЧС: как защитить себя от гриппа и простуды**



Наступают холода, а значит, жителей нашей страны сопровождают частые простуды, всяческие переживания относительно своего здоровья. Одни люди относятся к предупреждениям и профилактике простудных заболеваний скептически, считая, что особой опасности вирусы не представляют, и не осознают, что даже простуда в самой лёгкой форме может иметь серьёзные осложнения.

Другие же, наоборот, предпринимают все меры, чтобы не заболеть, довольно часто делая много лишнего и ненужного, выходя из дома только в марлевой повязке и с толстым слоем оксолиновой мази.

Для того, чтобы защитить себя от гриппа и простуды, которые именно с наступлением холодов активизируются, важно разработать определённую тактику и следовать ей. Наши рекомендации помогут Вам определиться, как действовать.

1) Больше гуляйте на свежем воздухе. Такие прогулки не только очень повышают настроение и дарят радость от созерцания красот природы, 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, хлеб из муки грубого помола, с отрубями, кисломолочные продукты. Питьевой режим также важен в борьбе против гриппа и простуды. 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, в том числе и иммунной. Если Ваш доктор не даёт особых рекомендаций по приёму витаминов, то принимайте их так, как написано в инструкции к приобретённому препарату.

5) Вспомните о народных средствах. Отлично можно защитить себя от гриппа и простуды, употребляя обычный чеснок. Двух зубчиков в день вполне достаточно. Добавляйте его в пищу, соусы, а если не переносите чеснок и на запах, то воспользуйтесь следующей рекомендацией: ежедневно глотайте целиком один-два мелких зубчика. Шиповник, малина, лимоны – надёжные помощники в борьбе с инфекциями. Полезна и калина, но только её с осторожностью следует принимать людям с пониженным давлением, так как она способна понижать его ещё больше.

6) Постарайтесь по возможности в периоды эпидемии 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.

7) 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.

8) Обязательно мойте руки как можно чаще. Эта простейшая процедура позволит Вам защитить себя не только от гриппа и простуды, но и от многих других заболеваний.

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

Помните: спокойствие, хорошее настроение, внимательное отношение к себе – лучшие средства защиты!