

Единые дни здоровья в январе

21 ЯНВАРЯ

День профилактики
ГРИППА и ОРВИ



Лучшим способом профилактики заболевания является вакцинация.

Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями.

Заразиться ОРИ и гриппом легко – при контакте с больным человеком. Заболеть могут люди даже с самым крепким иммунитетом. Это связано с мутацией вируса, то есть каждый год организм оказывается «лицом к лицу» с новыми вариантами вирусов.

В случае заболевания гриппом и ОРИ очень важно следовать следующим рекомендациям:

- при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;
- соблюдать постельный режим;
- максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;
- чаще проветривать помещение;
- все лекарственные препараты применять **ТОЛЬКО** по назначению врача.

В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРИ следует соблюдать ряд простых правил:

- гигиена рук – простая процедура – по-прежнему является главной мерой сокращения распространения множества заболеваний. Чаще мойте руки с мылом или применяйте дезинфицирующие салфетки;
- чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;
- проветривайте помещение и проводите влажную уборку;
- соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза);
- избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

Как сохранить здоровье зимой

Зимой нам постоянно чего-то не хватает: ярких солнечных дней, красок, радующих душу, свежих фруктов и овощей, полноценного ночного сна. Помимо этого, на фоне холодов снижаются защитные силы организма, болезни протекают тяжелее и плохое настроение не способствует скорейшему выздоровлению. Есть несколько простых правил, которые помогут пережить зиму без проблем со здоровьем, не прибегая к помощи аптечных средств.



Правильно питайтесь

Следите за тем, чтоб в рационе всегда были свежие фрукты и овощи, особое внимание уделите сезонным продуктам. Пусть на вашем столе появится такой гость, как клюква, богатая витаминами С и РР, укрепляющими иммунитет. Припасенные с осени тыква, капуста, свекла, редька, лук и чеснок являются кладью витаминов, дополненные свежей или замороженной зеленью они покроют почти полный спектр витаминов и микроэлементов, необходимых организму. Не забывайте про квашеную капусту, которая является богатым источником витамина С, К, группы В, макро- и микроэлементов. Из привозных фруктов обратите внимание на киви, цитрусовые, гранат и авокадо. Отлично помогает укрепить иммунитет мёд, если у вас нет противопоказаний, употребляйте его понемногу каждый день.



Отдыхайте

Полноценный сон является неотъемлемой составляющей здоровья. Зимой спите больше, чем в другие времена года, ложитесь спать пораньше и пользуйтесь возможностью подремать днем.

Прислушивайтесь к себе и при необходимости обязательно отдохните на прогулке, займитесь любимым делом или смените утомивший вас вид деятельности.



Не забывайте о физической активности

Зимой мы не имеем возможности гулять так долго, как летом. Но это не повод отказываться от прогулок. Оптимально совершать пешие прогулки на природе за чертой города, насыщая организм кислородом. Очень хороши прогулки в хвойном лесу, где воздух насыщен фитонцидами, помогающими организму бороться с болезнетворными микроорганизмами.

Не забывайте делать зарядку в течение дня или займитесь зимними видами спорта.