



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как не заболеть в осенний период

Осень – время, когда легче всего подхватить вирус. Резкая перемена погоды является сильным стрессом для человека. Стресс, в свою очередь, снижает иммунитет и позволяет вирусам одолеть организм. В холодное время года число случаев острых респираторных инфекций резко возрастает. Укрепить организм и подготовить его к зимним холодам поможет профилактика.

Поддерживайте оптимальный микроклимат в помещении

Уделяйте внимание соблюдению температурного режима и режима проветривания. Рекомендуемая температура воздуха в помещении - не выше 23 градусов, влажность – 40-60. В "теплых" комнатах скапливается в воздухе много вирусов, тогда как в движущемся воздухе концентрация вирусов очень мала.

Соблюдайте правила личной гигиены

Неотъемлемая часть профилактики вирусных инфекций - соблюдение личной гигиены. Рекомендуется постоянно мыть руки с мылом. Борьба с вирусами помогает ежедневное промывание слизистой носа солевыми растворами. Такие растворы улучшают носовое дыхание, удаляют вирусы и бактерии, поселившиеся в носу.

Гуляйте на свежем воздухе

Положительный эффект окажут даже короткие 30-40 минутные прогулки. Люди, часто гуляющие на улице, реже болеют. Высокое содержание кислорода помогает организму расслабляться и восстанавливаться, поэтому не засиживайтесь дома и при каждой возможности выходите на улицу, если погода позволяет.

Закаливайтесь

Закаливание - самый действенный способ повысить иммунитет естественным образом. Чтобы минимизировать стресс для организма, лучше начать с умывания холодной водой. Сначала умываться водой комнатной температуры (20-22 °С), понижая её каждый день на градус. Ежедневные обливания ног прохладной водой тоже станут хорошей профилактикой простуды и подготовят организм к холодному сезону.

Полноценно отдыхайте

Повысить иммунитет поможет полноценный сон. Ложитесь спать пораньше и не используйте перед сном гаджеты, поскольку это может помешать хорошим сновидениям. Спите достаточно, но не больше 8 часов в сутки. Выспаться "впрок" нельзя, а избыток сна напротив, укорачивает жизнь.

Одевайтесь по погоде

Чтобы обезопасить свой организм от вирусов, следует избегать переохлаждения и одевать те вещи, которые помогут сохранить тепло тела в зависимости от температуры воздуха за окном. Сохранить тепло и сделать ваш ежедневный наряд многофункциональным поможет многослойность. Для переменчивой осенней погоды лучше всего подойдет обувь на толстой подошве.

Вакцинируйтесь

Одним из наиболее эффективных способов предупреждения гриппа является вакцинация. Прививки от гриппа особенно показаны всем, кто работает с людьми: врачи, учителя, психологи, офисные работники. Своевременная вакцинация снижает риск заболевания в 3-5 раз.

Придерживайтесь витаминизированного питания

С наступлением осени, как никогда, надо следовать принципам здорового питания. Противостоять вирусным инфекциям помогает витамин С. Усилить свой рацион можно цитрусовыми, киви, салатами из болгарского перца и квашеной капусты. Основной осенней приправой лучше выбрать чеснок. Это пряное растение обладает высокими антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами. В целях профилактики вирусных инфекций можно принимать мед и прополис – они повышают защитные силы организма. Нелишним будет включить в рацион витаминные напитки: чай с душицей и зверобоем, морсы из черноплодной рябины и смородины, компот из шиповника.

