



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Золотые правила для тех, кто не хочет заболеть

**О**сновные меры профилактики вирусных инфекций – это закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений.

### Регулярно проветривайте помещение

Нередко с приходом холодов мы отказываемся от проветривания квартиры или рабочего кабинета. Концентрация вирусов в закрытом помещении оказывается максимально высокой, из-за чего мы сильнее подвержены риску заражения. Поэтому ежедневно проветривайте помещение. и не забывайте своевременно проводить влажную уборку - чистый воздух организму только на пользу!



### Правильно питайтесь

Следует следить за рационом питания. Важно, чтобы в нем присутствовали белки, жиры и углеводы в достаточном количестве. Особое внимание необходимо уделять наличию свежих овощей и фруктов, ягод, зелени, белковой пищи (нежирного мяса, макарон из твердых сортов пшеницы, творога).

### Чаще гуляйте

Прогулки приучат ваш организм к прохладе, и он не будет реагировать на холод слишком остро. Свежий воздух насытит кровь кислородом и очистит дыхательные пути, а солнечный свет, пусть даже и в пасмурный день, подарит такой важный витамин D. Кроме того, умеренная физическая нагрузка укрепит иммунитет. Главное - одеваться по погоде и своевременно отдыхать.

### Мойте руки

Мойте руки до и после еды, а особенно после посещения общественных мест. Люди имеющие симптомы ОРВИ разносят инфекцию, оставляя микробы на поручнях, столах, посуде. По этой причине меньше прикасайтесь руками к своему лицу.

### Пейте больше воды

Обильное питье полезно как при самом заболевании, так и в качестве профилактики — с его помощью токсины из организма выводятся гораздо быстрее. Обезвоженным клеткам труднее противостоять вирусам. Обычная чистая вода промывает организм и выводит токсины. В день рекомендуется выпивать примерно 30 мл. простой воды на 1 кг. веса человека. Полезно пить отвар из плодов шиповника – в нем содержится большое количество витамина С, а также отвары с иван-чаем, ягодами калины, имбирем, липой.

Одевайтесь по погоде, соблюдайте правила личной гигиены, дезинфицируйте руки, полноценно питайтесь и отдыхайте. При соблюдении правил профилактики инфекция обойдет вас стороной. Будьте здоровы!