**Как защитить себя от простуды?**

На первый взгляд, простуда не опасна, однако, если ее не лечить, она дает осложнения на другие органы и системы. Запущенные формы заболеваний снижают уровень жизни, а иногда становятся причиной краткосрочной инвалидности. В связи с этим **ГАУЗ «Атнинская ЦРБ»** рекомендует придерживаться следующих профилактических рекомендаций, которые позволят вам обезопасить себя от простудных и иных заболеваний в зимний период.



**Одевайтесь по погоде**, перед выходом из дома просматривайте прогноз погоды и одевайтесь так, чтобы вам было комфортно — не слишком жарко и не холодно. Обувь должна обеспечивать сухость и тепло.

**Соблюдайте правила гигиены.** Как можно чаще мойте руки — микробы остаются на всём, к чему вы прикасаетесь. Важно мыть руки после общественного транспорта.

**Промывайте нос** (особенно после выхода на улицу). Это самый эффективный способ защиты от простудных заболеваний, так как возбудители ОРВИ передаются воздушно-капельным путём и оседают на слизистой.

**Регулярно проветривайте помещение**, в котором находитесь. Проветривать помещение нужно не менее 15 минут.

**Регулярно проводите уборку на рабочем месте**, протирайте всё, чем часто пользуетесь вы и ваши коллеги.

**Включите в рацион:**

– Имбирь — останавливает уже начавшуюся простуду и препятствует болезни.

– Мёд — борется с микробами и с вирусами. Особенно эффективен вместе с лимоном и чаем. Но мёд нужно есть только «вприкуску».

– Оранжевые овощи — содержат много альфа- и бета-каротина, лютеина, веществ, которые преобразуются в витамин А, укрепляющий иммунитет.

– Морская рыба — хороший источник витамина D, который также содержится в орехах и растительных маслах.

– Лук и чеснок.

– Витамины — иммунную систему укрепляют витамины А и С.

***ВНИМАНИЕ!***

*Средний апельсин содержит дневную норму витамина С — 60 мг. Апельсин можно заменить на один грейпфрут, одно киви, один болгарский перец или два мандарина. При этом 100 г чёрной смородины — это 3 дневные нормы витамина С.*

**Носите медицинскую маску**, она не даёт 100 % защиты, но снижает риск заболевания, являясь механическим барьером на пути вируса.

**Избегайте мест скопления людей**, например кинотеатров, дискотек, торговых центров, общественного транспорта.

**Избегайте контактов с заболевшими и уже простуженными людьми**.

**Берегите себя!** Переохлаждение, сквозняки и даже чрезмерные физические нагрузки могут подорвать защитные силы организма.

**Как не заразить всех вокруг?**

Если вы уже заболели, очень важно лечиться в домашних условиях и не переносить болезнь «на ногах». Температура, кашель, насморк, першение в горле — отличный повод на пару дней остаться дома. А если вы решили, что работа важнее — вспомните о коллегах, ведь лишь один простуженный человек может заразить половину офиса!

*Полноценное лечение должно включать в себя:*

– снятие отёка слизистой — промывайте нос и используйте специальные капли;

— снижение высокой температуры (но только если температура поднялась выше 38,5°);

— приём болеутоляющих средств;

— полноценный сон и питание очень важны для скорейшего выздоровления, ведь организму нужны силы для борьбы с болезнью;

— обильное питьё — оно способствует выведению из организма вирусов и токсинов;

— активная витаминотерапия — в первую очередь необходима аскорбиновая кислота, которая способствует укреплению иммунной системы, препятствует проникновению вирусов в кровь. Витамина С очень много в киви, в цитрусовых, квашеной капусте и смородине. Также при простуде полезны и витамины-антиоксиданты А и Е;

— ношение в общественных местах медицинской маски, которая поможет не заразить простудой окружающих.

***Как носить медицинскую маску?***

*Не более 3 часов. Выкидывать сразу после использования. Маска должна как можно лучше прилегать к лицу, максимально закрывая нос.*

*Во время болезни важно:*

— Не разбрасывать использованные платки, салфетки и маски.

— Чаще обычного стирать постельное бельё и одежду.

— Чаще обычного проводить влажную уборку в доме.

— Регулярно проветривать помещение, в котором находитесь.

Информация взята из средств массовой информации <http://www.aif.ru/dontknows/infographics/10_sposobov_izbezhat_prostudy>