

Мойте руки

Когда вокруг кашляют и чихают, чаще мойте руки с мылом. Ведь мы все время трогаем дверные ручки, которые до этого хватали другие. Причем, чтобы заразиться, совсем не обязательно потом тянуть руки в рот – достаточно потереть глаза или почесать нос. Держите под рукой влажные салфетки или флакончик антибактериального геля.



Правильная одежда

Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" – при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. В обувь нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими. Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа.



Делайте прививку

Прививка не защищает на 100% от гриппа, но сводит к минимуму и вероятность заболевания, и возможность осложнений. Кроме этого, прививка облегчает течение заболевания.



Избегайте контакта

Если Вы заболели или почувствовали стойкое недомогание, немедленно обратитесь к врачу. Не стоит переносить болезнь на ногах и заражать других. В период эпидемий избегайте посещения мест с массовым пребыванием людей (кинотеатров, стадионов и пр.).



Старайтесь испытывать только позитивные эмоции, ведь наука доказала – оптимисты болеют реже!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №85
г. ЕКАТЕРИНБУРГ



Информационный вестник

№ 4/16-17



Профилактика гриппа и ОРВИ

Составитель: Белоцерковская О.В.

В осенне-зимний период самая мощная иммунная система человека, окрепшая за летний период, порой не в состоянии выдержать влияние внешней среды. Организм человека, особенно с ослабленным иммунитетом, чутко реагирует на сырость, дождь и холодную погоду. Подхватить простуду в холодное время проще простого. Стоит прождать автобус дольше обычного или слишком легко одеться, понадеявшись на обещанное потепление, как начинается насморк, боль в горле, кашель. А иногда и простужаться не обязательно – вирусная инфекция может "прицепиться" везде, где бывает много народа.



Что же делать?



Как уберечься?

Профилактика гриппа и ОРВИ:

Закаливание

Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям. Стоит помнить, что стартовая температура воды при закаливании не должна быть ниже 35°, постепенно ее доводят до 25°.



Режим дня

Обязательно найдите время на полноценные сон и трехразовое питание, ежедневный душ (желательно контрастный).

Проветривание

Свежий воздух просто необходим для здоровья, поэтому чаще проветривайте помещение. Не забывайте во время проветривания одеваться потеплее или уйти в другое помещение.



Правильное питание

Перебиваться пиццей и плюшками во время эпидемии гриппа неразумно: вы рискуете не только поправиться, но и ослабить иммунитет. А нам надо, наоборот, его повысить! Итак, на завтрак – желателен сок. Чай днем – с лимоном и долькой черного шоколада. На перекус – яблоки, апельсины, киви, хурма, натуральный йогурт, орехи. В обед – рыба, печенка, отварная или тушеная брокколи, салат из проростков, морковки и болгарского перца. А дома за ужином добавляйте в блюда чеснок и свежий лук.



Дыхательная гимнастика

Этот вид профилактики применяется даже у лежачих больных. Дыхательная гимнастика направлена на улучшение вентиляции легких. Чтобы предупредить воспаление, нужно надуть воздушные шары, или регулярно делать глубокие движения типа вдох-выдох.

