

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ПРОФІЛАКТИКА ПРОСТУДНИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ: ЯК
ЗАХИСТИТИ СЕБЕ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Що робити для профілактики застуди? Підтримати свій організм і зміцнити імунітет можна за допомогою простих правил, які допоможуть вам захиститися від вірусів і застуди.

👉 Мийте руки

◆ У той час як мікроби застуди та грипу можуть літати повітрям у вигляді невидимих крапель при чханні або кашлі без прикриття, дотик до зараженої поверхні є найбільш поширеним способом зараження вірусом грипу. Як не захворіти? Гігієна рук життєво важлива, особливо, для дітей шкільного віку, які звикли торкатися поверхонь навколо себе, не замислюючись про це.

◆ Для профілактики простудних захворювань, обов'язково часто мити руки протягом не менше 20 секунд з милом та теплою водою протягом дня, особливо перед прийомом їжі та по приходу додому з вулиці.

👉 Провітрюйте приміщення

◆ Як не заразитися ГРВІ від хворого? Пам'ятайте, що приміщення, яке не провітрюється - ідеальне місце для життя мікробів та бактерій, у нерухомому повітрі вони зберігаються навіть на канцелярських предметах.

👉 Висипайтесь

◆ Ще одна хороша профілактика застуди – це повноцінний 8-годинний сон. Адже сон – це не просто відпочинок, а й шанс стабілізувати роботу організму – нормалізувати тиск, відновити сили. Сон буде здоровим, якщо лягати спати до півночі та не порушувати свій звичний графік.

👉 Вживайте більше рідини

◆ Рясне пиття покращує обмінні процеси, сприяє виведенню шлаків і токсинів, запобігає зневодненню.

👉 Приймайте вітаміни

◆ Дієвою профілактикою застуди та грипу є вітаміни. Вони дуже важливі для зміцнення імунітету та протистояння вірусам. Наприклад, вітаміни групи В (В1, В2, В6, В12) підвищують активність лейкоцитів, але це підвищує опірність організму до застуд.

◆ Протягом дня, намагайтеся випивати склянку свіжого соку, а прийом їжі починати з порції овочів або салату.

👉 Правильно харчуйтеся

◆ Варто визнати, що хороший апетит у період зниження температури на дворі, це не просто забаганка, а вимога організму, його реакція на зниження температури, короткий світловий день. Так він запасастся енергією. Крім того, восени ми частіше страждаємо депресією, поганим настроєм, а що якнайкраще його підіймає - звичайно ж, солодощі та смачна їжа. Але головне - поєднати приємне з корисним, щоб не завдати шкоди організму. Не пропускайте сніданки, вони мають бути поживними, під час робочого дня, замість звичних печив та плюшок, їжте курагу, чорнослив, фініки, це покращить роботу мозку та додасть сил. А на обід намагайтеся вживати першу страву – вона не тільки зігріє, а й покращить роботу шлунково-кишкового тракту. І якщо у вас немає алергії на спеції – сміливо вживайте їх, вони покращать кровообіг.

👉 Захищайте себе від стресів

◆ Не всім відомо, що стресові ситуації послаблюють наш імунітет, тому намагайтеся їх уникати. Набагато корисніше буде отримати заряд позитивних емоцій через спілкування з близькими та друзями, похід у театр, кіно, на цікаву виставку чи побалувати себе книгою, на яку довго не могли знайти час, а можна просто помедитувати на самоті.

👉 Не забувайте про фізичну активність

◆ З настанням холодної погоди наша рухливість значно знижується, що негативно позначається на організмі – погіршується кровообіг, слабшає тургор шкіри, додається вага. Тому будь-яка активність, чи то заняття на тренажерах, йога, піші прогулянки тощо вплинуть тільки на організм і зміцнять його.

👉 Продовжуйте дотримуватись соціальної дистанції

◆ Практика соціального дистанціювання корисна не тільки для зниження ризику зараження COVID-19. Дотримання безпечної відстані від людей, які не проживають разом, також допомагає обмежити поширення застуди або грипу. Уникайте великих зборів та тримайтеся на відстані не менше одного метра від інших людей.

👉 Зробіть щеплення від грипу

◆ Щеплення від грипу – найкращий спосіб захиститися від вірусу. Отримання вакцини проти грипу допоможе забезпечити захист протягом усього сезону.

👉 Не допускайте переохолоджень

◆ Переохолодження організму помітно знижує активність імунної системи, що підвищує ймовірність розвитку застуди. Одягайтеся тепло в холодну погоду, проте не перестарайтеся з одягом. Ви повинні себе почувати комфортно.