

Слабагаемье
вводофе

Профилактика

простудных
заболеваний



В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания побольше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

С внешней стороны можно защитить от гриппа также несколькими способами. Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены.

Должны без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом. Желательно, чтобы с собой всегда были влажные бактерицидные салфетки, которыми можно бы протереть руки после поездки в общественном транспорте или после посещения школьного туалета.

Не забываем и о народных средствах. Бусы из чеснока отличное средство от гриппа, дыша его парами обезопасим себя от заражения.





Укрепляем иммунитет!

Иммунитет — это защитная реакция организма.

Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организм также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые.

Существует два вида иммунитета:
врожденный и приобретенный.



Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

Как укрепить иммунитет:

1. соблюдение режима дня (питаться в одно и то же время важно не только детям, но и взрослым, также важен и режим для отдыха. Доказано, что беспорядочность является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма);
2. правильное питание (следите, чтоб питание ребёнка было разнообразным, а продукты — свежими и высокого качества);
3. движение — это жизнь (не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняя с ребенком несложные упражнения по несколько раз в день);
4. закаливание (Самыми распространёнными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание);
5. вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют).





ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ или ПРОСТУДОЙ?



✓ **ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!** Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием **витамина С** – брусника, клюква, шиповник, свежая и квашеная капуста, лук, яблоки, лимоны.

✓ **БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!** Долгое сидение перед компьютером или лежание перед телевизором – это малоподвижный образ жизни. Утренняя зарядка, пробежка по утрам, физкультура, плавание, лыжи: двигайся больше – проживёшь дольше.



✓ **БОЙСЯ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ!** На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Обувь создаёт «тепличные условия» для ног, и биологически активные точки на стопах слабеют. Поэтому даже кратковременное охлаждение ног может вызвать простуду. Опасно переохлаждение поясницы и живота как для девочек, так и для мальчиков.

✓ **ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ПРИ «ЗАМЕРЗАНИИ»** – придя домой, прими **горячую ножную ванну**, но не более 10-15 минут.

✓ Придя домой – **МОЙ ТЩАТЕЛЬНО РУКИ С МЫЛОМ**, т.к. вирусы переносятся через грязные руки.

ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛ...

1. Вызови врача на дом.
2. Неделю отлежись в постели! Болезнь пройдёт быстрее, и ты не заразишь окружающих.
3. Пей не меньше 2 литров жидкости в день (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном, мёдом) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации. Пиво, энергетические напитки ослабляют иммунитет.
4. Откажись от тяжёлой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную диету.
5. Принимай «живой» витамин С. Он содержится в цитрусовых, сыром луке, чесноке. Витамин С стимулирует иммунную систему.
6. Чаще мой руки, если ты чихнул или у тебя кашель, и после личной гигиены носа.
7. Сморкайся правильно – сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и приоткрыв рот. Это может предотвратить попадание инфекции в слуховую трубу, которая соединяет носоглотку с ухом и гайморовой пазухой. Отит и гайморит – частые осложнения гриппа и ОРЗ.
8. Обязательно проветривай комнату! Ведь загрязнённый вирусами воздух опасен!

Будь здоров!