Как не заболеть осенью?

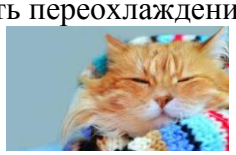
Осень – время, когда легче всего подхватить вирус. Резкая перемена погоды является сильным стрессом для человека. Стресс, в свою очередь, снижает иммунитет и позволяет вирусам одолеть организм. В холодное время года число случаев ОРВИ резко возрастает. Укрепить организм и подготовить его к зимним холодам поможет профилактика:

- соблюдение температурного режима и режима проветривания. Воздух в помещении должен быть прохладным и влажным (температура воздуха в помещении - не выше 23 градусов, влажность – 40-60%);
- соблюдение личной гигиены;

- гулять как можно чаще, положительный эффект окажут даже короткие 30-40 минутные прогулки;

- закаливание - самый действенный способ повысить иммунитет естественным образом;
- повысить иммунитет поможет полноценный сон. Ложитесь спать пораньше; т.к. выспаться "впрок" нельзя, а избыток сна, напротив, укорачивает жизнь.

- желая продлить лето, многие продолжают ходить в легкой летней одежде. Именно такое поведение как раз и становится причиной простуд осенью. Чтобы обезопасить свой организм от вирусов, следует избегать переохлаждения и одеваться по погоде.



- одним из наиболее эффективных способов предупреждения гриппа является вакцинация. Своевременная вакцинация снижает риск заболевания в 3-5 раз. Прививаться следует минимум за 2 недели до начала эпидемии, чтобы успел выработаться иммунитет.

- противостоять гриппу и простуде помогает витамин С (для профилактики принимать по 1 грамму дважды в день).
- принципам здорового питания;
- в целях профилактики ОРВИ можно принимать мед и прополис.

Прием ванн с эфирными маслами - еще один способ профилактики простудных заболеваний дождливой осенью.

Профилактика позволяет избежать заражения и вероятных осложнений при болезни. Главное - она должна быть регулярной, а не просто разовой акцией.