

## Профилактика простудных заболеваний в зимнее время.

Зима время для снежных прогулок, активных игр на морозе. Но именно зимний период таит в себе наибольшую опасность: травматизм, вирусные и простудные заболевания. Что поможет уберечься от болезни?

### 1. Регулярные прогулки на свежем воздухе.

Холодный чистый воздух укрепляет организм. Чтобы развить иммунитет выбирайте для прогулки парки, скверы, избегая общественных мест с большими скоплениями народа.

### 2. Правильно подобранные одежда и обувь.

Одной из главных причин простуды является переохлаждение. Одежда и обувь должны быть тёплыми, легкими и непромокаемыми. Заболевание также возникает из-за резкого колебания температур, когда из слишком жаркого помещения попадаете на холодную улицу. Поэтому важно одеваться по погоде.

### 3. Здоровое питание.

В рацион должны входить фрукты и овощи, молочные продукты, нежирное мясо и рыба, яйца и крупы. Помогут укрепить иммунитет чеснок, травяные чаи, фруктовые смеси, орехи, мед.

### 4. Прием витаминов.

Витаминные комплексы помогают укрепить иммунитет. Лучше всего получать полезные микроэлементы из натуральных продуктов. Особенно полезен витамин С, который содержится в цитрусовых и чёрной смородине. Защищает от простуд в зимний период и рыбий жир.

### 5. Физическая активность.

Утренняя зарядка, активные игры во дворе, походы на лыжах – всё это помогает укрепить сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

### 6. Увлажнение и проветривание помещения.

В зимний период из-за постоянной работы отопительных приборов воздух пересушен. Вследствие чего слизистые оболочки верхних дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам, снижается сопротивляемость организма. Чтобы этого избежать, регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух.

Все это помогут защититься от простуды. Если же избежать заболевания не удалось, не затягивайте – при первых же признаках: повышенная утомляемость, боль в горле, насморк – немедленно обращайтесь к врачу. Следуйте советам врача, и простуда пройдет быстро и без осложнений.

