

## Консультация

### «Как уберечь себя от простуды осенью»



*Наши рекомендации помогут Вам определиться, как действовать.*

#### Выезжайте на природу

Прогулки не только очень повышают настроение и дарят радость от красоты природы, но и, несомненно, укрепляют иммунитет, холодный воздух тренирует дыхательную систему, организм обогащается кислородом.



#### Избегайте нахождения в людных местах

Если у вас запланировано посещение мероприятия, на котором будет присутствовать большое количество людей, то лучше подумайте о переносе его на другое время.

#### Правила личной гигиены

Мойте руки как можно чаще. Эта простейшая процедура позволит вам защитить себя не только от гриппа и простуды, но и от многих других заболеваний.



### Режим дня

Спланируйте день так, чтобы была возможность и успевать выполнять все необходимые дела, и отдыхать.



### Рацион питания

Постарайтесь есть «здоровую пищу» - включите в своё ежедневное меню свежие фрукты, овощные салаты с заправкой из растительного масла, каши, хлеб из муки грубого помола, с отрубями, кисломолочные продукты.

### Витамины

Купите витамины и употребляйте их в соответствии с рекомендациями врачей.



### Увлажнение и доступ свежего воздуха

Проветривайте квартиру несколько раз в день и делайте регулярную влажную уборку.



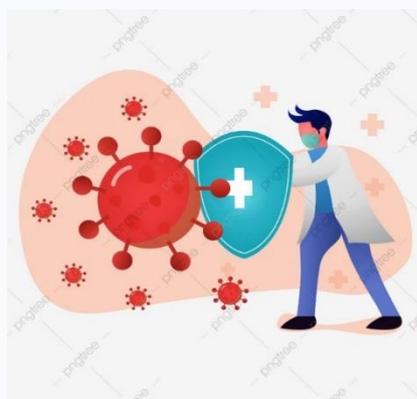
**Избегайте стрессов, а также нервного напряжения и переутомления.**  
Ничто так не подрывает состояние иммунной системы, как они.



А чтобы осень не запомнилась постоянно мокрым носом и кашлем, как можно раньше начинайте профилактику простуды. Существует много способов укрепить иммунитет, увеличить сопротивляемость инфекции, снизить риск передачи вируса. Многие из них можно применять самостоятельно.



**И помните:** лучшая защита от простуды – её комплексная защита!



Подготовила: Ширшова З. В.