

# Шесть правил против простуды на каждый день



Вам нравится смотреть на людей с красными сопливыми носами, слезящимися глазами и лающим кашлем? Нет? Тогда, чтобы не им не уподобляться постарайтесь соблюдать простые правила противопопростудной безопасности

# Правило первое – утепляйтесь!



- \* На улице давно не май месяц, а потому на голове
- \* должна быть шапочка, на шее - шарф, а на руках - перчатки.
- \* Под куртку или пальто надевайте свитер, хотя бы тонкий. Короткие курточки и тонкие колготки оставьте до весны в шкафу. При этом, следите за тем, чтобы одежда была не только теплой, но и сухой. Влажная ткань вытянет из вас тепло не хуже хорошего мороза.

Особенно важно держать в тепле ноги. Ни в коем случае не ходите с мокрыми ногами. На работе держите сменную обувь, а также запасные носки «на всякий случай». Если промокли и замерзли, прежде чем переодеться в сухое помассируйте ступни ног до ощущения тепла.

# Правило второе – согревайтесь!



- ✦ Вы приходите вечером домой продрогший и голодный. Попросите желудок подождать и займитесь телом. Немедленно погрузите его в горячую ванну или поставьте под душ, особое внимание уделив согреванию ног. Затем разотритесь жестким махровым полотенцем, и наденьте сухие шерстяные носки. Только после этого можно обратить свои взоры к холодильнику и плите. Для профилактики начните ужин со стакана горячего молока с медом и щепоткой соды.



# Правило третье – витамиизируйтесь!



- \* Приучите себя к регулярному потреблению витамина С, который помогает выработке в организме интерферона, который убивает вирусы и мобилизует лимфоциты на борьбу с простудой. Витамин С вы найдете в квашеной капусте, лимонах, апельсинах, шиповнике и в таблетках.
- \* Последнее: нельзя есть натошак, чтобы не навредить желудку. И обязательно включите в свой рацион кисломолочные продукты – кефир, ряженку, йогурт.

# Правило четвертое - высыпайтесь!

- \* При недостатке сна наш иммунитет ослабевает, поскольку клетки не успевают восстанавливаться, а значит не могут дать адекватного ответа на атаковую их инфекцию. Вывод прост: спите, пока не выспитесь и уж никак не меньше 7 часов в сутки. И постарайтесь не нервничать, особенно по пустякам. Стресс открывает дорогу к болезням.



# Правило пятое – увлажняйтесь!



- \* В смысле не сами ходите мокрыми, а увлажняйте воздух в квартире и офисе. В холодное время года в условиях работающих обогревательных систем, воздух становится сухим, вслед за ним высыхивается и слизистая оболочка носоглотки. В результате, попадающие на нее вирусы и микробы не оседают на влажных «ворсинках», а прямиком путешествуют вглубь организма.

Для поддержания определенной влажности поставьте в каждой комнате открытые сосуды с водой, меняя воду каждый день, чтобы в ней не завелись грибки. Не забывайте проветривать помещение, открывая несколько раз в день окна на 10-15 минут.

# Правило шестое – умывайтесь!

- \* Чтобы не подцепить чужой вирус в транспорте или на работе, лучше всего закрыть нос и рот марлевой повязкой, или на худой конец, шарфом, газетой, платком. Но если это вам не подходит, то чаще мойте руки и лицо. Касаясь предметов, на которых уже есть вирусы, а потом, трогая руками глаза, нос, рот, вы сами приносите инфекцию в свой организм. Если под рукой нет мыла, просто ополосните руки горячей водой или оботрите их мокрым полотенцем.

Откажитесь от носовых платков. Осевшие на них вирусы долго сохраняют свою жизнеспособность, поэтому при повторном использовании они легко могут снова переключиться в ваш организм. Намного безопаснее и гигиеничнее пользоваться одноразовыми бумажными салфетками



- \* По той же причине во время традиционных чаепитий на работе следует вместо стеклянных стаканов или фарфоровых чашек пользоваться одноразовыми пластмассовыми или бумажными стаканчиками. Не пейте из стеклянных стаканов в различных точках общественного питания. Неизвестно, насколько тщательно их промывают и дезинфицируют.





- \* Вот такие нехитрые советы. Но действуют они в качестве профилактического средства в сезон простуд не хуже патентованных противовирусных и антимикробных препаратов.
- \* И, конечно же, не забывайте заниматься спортом!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

