

Установлено, что хроническое недосыпание, а также отсутствие отдыха уменьшают количество иммунных клеток, способных бороться с чужеродными агентами. Другими словами, развивается иммунодефицит, который приводит к частым простудам.

### *Увлажняйте воздух!*

Как ни странно, но пик заболеваемости на простуду и грипп приходится на начало отопительного сезона. В отапливаемом помещении очень сухой воздух, что приводит к сухости слизистых оболочек носа, что существенно облегчает перемещение вирусных частиц из носовой полости в легкие. Для того чтобы воздух в вашем доме был постоянно влажным, врачи рекомендуют установить увлажнитель воздуха.

Не менее важно регулярно проветривать помещение. Какой бы ни была погода на улице нужно хотя бы 2-3 раза в день проветривать помещение, в котором вы находитесь.

Проветривание и влажная уборка уменьшают количество микроорганизмов в воздухе, тем самым снижая вероятность заражения.

Подготовила: Максимчук А.В.,  
медицинская сестра



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
«Радужнинский  
реабилитационный центр для  
детей и подростков с  
ограниченными  
возможностями»

**Цикл «Здоровье – это наша  
первая победа»**

## **Профилактика ОРВИ**



**г. Радужный,  
2018 г.**

**18+**

*Профилактика простудных заболеваний сводится к проведению мероприятий, укрепляющих иммунную систему и позволяющих избежать заражения.*

Простудные заболевания являются самыми распространенными недугами. На первый взгляд простуда кажется «безобидной» болезнью, которая всегда заканчивается полным выздоровлением и восстановлением трудоспособности. Но пренебрегать ими нельзя! В самом деле, простуда и грипп не так страшны, но их потенциальные осложнения, действительно, опасны!!! Особенно это касается детей, пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями.

### ***Как предотвратить простуду?***

***Мойте руки!*** Вирусные частицы оседают на руках, которыми мы часто трогаем лицо, тем самым, облегчая попадание вирусов в дыхательные пути. Кроме того, патогенные возбудители оседают на предметах мебели и оргтехнике, где могут жить еще в течение нескольких часов.

***Избегайте мест скопления людей!*** В межсезонье и в период эпидемии гриппа старайтесь как можно реже бывать в местах большого скопления людей.

### ***Аэробные упражнения!***

Регулярная физическая нагрузка (особенно аэробные упражнения) улучшают кровообращение, что повышает интенсивность переноса кислорода из легких в кровь. Аэробные упражнения улучшают деятельность иммунной системы, что позволяет эффективнее справляться с вирусами и бактериями, вызывающими простуду.

### ***Продукты, содержащие витамины!***

Для профилактики простудных заболеваний рекомендуется ежедневно съедать растительные продукты, богатые витаминами. Больше всего витаминов содержится в темно-зеленых, желтых и красных овощах и фруктах. Для поддержания защитных свойств организма особенно полезны витамины С, А и Е.

### ***Не допускайте переохлаждений!***

Переохлаждение организма заметно снижает активность

иммунной системы, что повышает вероятность развития простуды. Одевайтесь тепло в холодную погоду, однако не переусердствуйте с одеждой. Вы должны себя чувствовать комфортно.

### ***Избавьтесь от вредных привычек!***

Как показывает медицинская практика, курильщики сложнее переносят простуду и грипп, чем некурящие люди. Сигаретный дым высушивает носовые ходы и парализует реснички, которыми выстлана слизистая оболочка носа и легких. Волнообразные движения ресничек способствуют выталкиванию чужеродных микроорганизмов из дыхательной системы. Таким образом, курение существенно облегчает попадание микробов в легкие.

Чрезмерное употребление алкоголя также способствует частым простудам. Алкоголь подавляет активность иммунной системы и обезвоживает организм.

### ***Научитесь отдыхать!***

Здоровый сон и отдых – важнейшие составляющие человеческого здоровья.