

Профилактика простудных заболеваний в весенний период

Профилактика простудных заболеваний



С первыми погожими днями увеличивается число простудных заболеваний.

Это происходит потому, что многие радуются весеннему солнышку и слишком быстро прячут в шкаф надоевшие шубы и пуховики, на смену теплым сапогам на цигейке сразу достаются легкие ботиночки, в которых не сложно замерзнуть вечером. Поэтому мартовские эпидемии простудных заболеваний вполне закономерны и не вызывают у медиков ничего, кроме раздражения. Ведь гораздо проще предупредить болезнь, чем ее лечить, доводить до применения антибиотиков. Итак, какова профилактика простуды и гриппа весной?

◆ *Никогда не забывайте о соблюдении правил личной гигиены. Приходя с улицы, обязательно тщательно мойте руки с мылом, промывайте нос, прополощите горло. Это не займет в общей сложности более 2 минут, однако, значительно сократит число бактерий, которые вы «принесли» домой. Если помыть руки нет возможности, воспользуйтесь влажными антибактериальными салфетками или специальным дезинфицирующим гелем. Старайтесь не трогать грязными руками глаза, рот и уши – через эти естественные отверстия в наш организм микробы проникают легче всего.*

◆ *Употребляйте не менее 2 литров воды ежедневно. Помните, что необходимое количество жидкости отлично промывает организм, помогает вывести шлаки и токсины, избавиться от инфекций.*