

# Простудные заболевания осенью



Осень – это период межсезонья, когда погода не только переменчива, но и обманчива. Недаром в эту пору увеличивается количество простудных заболеваний, особенно среди детей. Промочил ноги, пошел гулять без шапки и на следующий день уже температура, насморк, кашель. Обеспокоенные родители вызывают врача, скупают разрекламированные микстуры, вспоминают о народных методах лечения. Удивительно, но подобная ситуация во многих семьях повторяется из года в год. Хотя давно существует такое понятие, как профилактика простуды, благодаря которой можно не только сократить количество заболеваний, но и вовсе не заболеть. А заодно сберечь свои нервы, время и денежные расходы на лекарства.

Профилактика простуды и гриппа заключается в простом комплексе оздоровительных мер, направленных на укрепление и поддержание иммунитета. Освойте их вместе со своими детьми и простудные заболевания для вашей семьи останутся в прошлом.

Соблюдайте режим. Организм, особенно детский, приученный к режиму дня, испытывает меньше стрессовых нагрузок и энергетических затрат. Его иммунная система работает слаженно, без лишних сбоев и напряжения. А, значит, снижается вероятность того, что вредные бактерии и вирусы застанут иммунитет врасплох и будут вовремя ликвидированы.



Уделяйте время личной гигиене. Самая эффективная профилактика простуды у детей и взрослых – это привычка мыть руки с мылом (до еды, после туалета или прогулки). Ведь большинство болезнетворных микробов мы приносим с улицы именно на руках. Полезно также приучать ребенка пользоваться влажными салфетками, одноразовыми носовыми платками.



Скорректируйте меню. Рацион должен быть разнообразным – с достаточным количеством жиров, животных белков и витаминов. Особый акцент в питании сделайте на овощах и фруктах, содержащих витамин С. А также на молочных продуктах, печени, яйцах. При этом постарайтесь ограничить употребление сахара, который излишне перегружает организм. И желательно вовсе исключить из семейного меню пищу, содержащую усилители вкуса и искусственные добавки. Взамен пусть на вашем столе появится

хорошее профилактическое средство от простуды - вкусная смесь, приготовленная из очищенного лимона и меда. Трех чайных ложек в день достаточно для того, чтобы защитить организм от простудных заболеваний.

Проветривайте и увлажняйте комнаты. Регулярное проветривание помещений и поддержание влажности на уровне 50-70% губительно воздействует на вирусы. В то время, как сухой воздух провоцирует появление и распространение простудных заболеваний. Вот почему врачи рекомендуют в период эпидемии смазывать слизистую носа оксолиновой мазью или увлажнять оболочки носа с помощью физраствора прежде, чем выйти на улицу.



А, вообще, эффективная профилактика простуды – это здоровый образ жизни. Закаливание, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, режим дня и гигиена помогут защитить вашу семью от простуд и гриппа лучше всяких лекарств.

**ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ**

