

Начинаем утро с мини – физкультуры и мини- закаливания. Проснувшись, откиньте одеяло, подушку, несколько раз как следует потянитесь и сделайте по 3 – 4 физических упражнений. Затем, не одеваясь, пробежкой отправляйтесь в ванную. После умывания прохладной водой, оботрите тело мокрым полотенцем и в течение 1 минуты проделайте легкие гимнастические упражнения на основные группы мышц шеи, рук, ног и туловища. Не забудьте при умывании хорошенько освободить нос и промыть ноздри туалетным мылом, горло прополощите водой из крана. Если есть возможность, примите контрастный душ.

В меню завтрака должно быть мясное блюдо (для повышения иммунитета), горячий чай или кофе с лимоном, фрукты или овощи, богатые витамином С. Окончить завтрак можно таблеткой поливитаминов.

До выхода из дома продумайте свой гардероб, который должен соответствовать погоде.

Излишне теплая одежда и обувь не защитят от простуды. Наоборот, перегревание и повышенная потливость будут способствовать заболеванию. Однако и другая крайность — одеться легко, не по погоде, промочить ноги — может легко привести к простуде.

Нужно приучить себя делать вдох через нос, не разговаривать и на ветру. Часть пути лучше пройти пешком. Это дополнит или заменит вам утреннюю зарядку.

Во время работы не забывайте регулярно проветривать помещение, совмещая это с производственной гимнастикой, что особенно необходимо тем, кто весь день проводит за компьютером. Но при этом следует избегать сквозняков и контактов с заболевшими коллегами.

Очень полезна получасовая прогулка после работы, которая компенсирует вам недостаток физической нагрузки.

Придя домой не забудьте очистить верхние дыхательные пути от пыли и микробов, которые скопились в них за день. Промойте хорошенько ноздри, прополощите горло (отваром трав, раствором морской соли с йодом и др.). Это укрепит слизистую оболочку ротоглотки и повысит ее устойчивость к холоду.

Если утром вы не успели принять душ, это можно сделать после работы. Сначала гигиенический душ, затем контрастный душ, попеременно чередуя холодную и горячую воду. Вытирание махровым полотенцем совместите с самомассажем тела. Если принять душ не удастся, можно ограничиться контрастными ванночками для ног, для этого надо иметь 2 таза с горячей и холодной водой. Ноги после этого насухо вытрите и промассируйте.

Ужин должен состоять из рыбных, молочных продуктов, овощей и фруктов. Побольше употребляйте в этот период года чеснока, лука, хрена, квашенной капусты и других продуктов, богатых фитонцидами и витаминами. Не забудьте перед сном проветрить помещение и хотя бы в одной из комнат оставить на ночь открытой форточку.

Если вам удастся выдержать такой распорядок дня, то у вас есть возможность осень и даже зиму провести без насморка.

А вот чтобы не заболеть гриппом, этого будет недостаточно. Чтобы защитить себя от гриппа **надо обязательно осенью сделать прививку!**

Тогда никакая зима вам не страшна!

Будьте здоровы, живите без простудных заболеваний и гриппа!

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области в городе Ростове-на-Дону»

О важности вакцинации детей против гриппа



«СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ ЗАВТРА!» Вирус гриппа очень опасен для неокрепшего организма ребенка. Он негативно влияет, прежде всего, на нервную, сердечную и дыхательную систему ребенка, а также подрывает его иммунитет. Поэтому очень важно защитить малыша от нежелательных воздействий вирусов гриппа и сделать прививку.

Как действует прививка и как она защищает ребенка? После того, как ребенку сделана прививка от гриппа, в организме начинают образовываться антитела, которые в случае попадания вируса гриппа оказывают на него губительное воздействие.

Конечно, прививка от гриппа не всегда может предотвратить заражение, особенно если детский иммунитет ослаблен, а сам ребенок находится в постоянном контакте с другими детьми, что повышает риск заражения, так как грипп передается воздушно-капельным путем. Но прививка от гриппа позволяет, в случае заражения, существенно сократить сроки болезни и, что очень важно, значительно снизить риск развития серьезных осложнений и предупредить летальные исходы заболевания.

Решение вакцинировать своего ребенка против гриппа или нет – за родителями. Говоря «да» в пользу вакцинации, вы создаете для ребенка эффективный барьер от серьезного заболевания, тем самым сохраняете его здоровье!