



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Она включает в себя ряд мер, направленных на предотвращение попадания вирусов в наш организм и последующего заражения. Следование довольно простым советам поможет вам избежать или, по крайней мере, уменьшить вероятность данного недуга.

Тщательно мойте руки!

Большинство вирусов простуды распространяется при непосредственном контакте. Заболевший чихает или кашляет, а затем касается телефона, клавиатуры, чашки, поверхности мебели. При этом микробы-носители могут жить в течение нескольких часов, прежде чем здоровый человек коснется зараженной поверхности. Простое мытье рук – единственное наиболее важное средство предотвращения распространения вирусных и бактериальных инфекций. Тем не менее, исследования показывают, что многие люди, используя общественные туалеты, не моют потом руки. Они также забывают об этой эффективной процедуре перед приготовлением пищи. Если вы хотите предотвратить простуду, просто остановитесь – и вымойте руки. Если вода недоступна, салфетки на спиртовой основе также станут отличным дезинфицирующим средством.

Прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете!

Поскольку микробы и вирусы остаются на руках при кашле и чихании, это часто приводит к заражению других людей через контакт руками. Когда вы чувствуете, что сейчас начнете чихать или кашлять, используйте одноразовые носовые платки, которые потом нужно немедленно выбросить. Если у вас нет салфетки или носового платка, прикройте рот локтем, а затем обязательно их вымойте.



Регулярно делайте дыхательные упражнения!

Аэробные (дыхательные) упражнения позволяют сердцу перекачивать больше крови, заставляют вас дышать глубже, способствуют переносу кислорода из легких в кровь. Эти упражнения помогают вашей иммунной системе активизироваться и тем самым уничтожать болезнетворные вирусы и бактерии, вызывающие простуду.

Употребляйте продукты, содержащие витамины!

Если вы не принимаете витамины в виде таблеток, ешьте темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты. В них много природных витаминов, которые укрепляют иммунную систему и помогают ей бороться с простудными заболеваниями.

Не курите!

Медицинская статистика свидетельствует, что заядлые курильщики более тяжело переносят простуду и более часто болеют. Даже если человек не курит, но находится рядом с курящим, он наносит большой вред своей иммунной системе. Дым высушивает ваши носовые ходы и парализует реснички – тонкие волоски, которые выстилают слизистую в носу и легких. Их волнообразные движения выталкивают вирусы простуды и гриппа из носовых ходов. Эксперты утверждают, что одна сигарета может парализовать реснички довольно долго – от 30 до 40 минут. Поэтому повышается вероятность и длительность заболеваемости простудой или гриппом.

Не употребляйте алкоголь!

Злоупотребление алкоголем подавляет иммунную систему. Тяжело пьющие люди более склонны к проникновению в организм инфекций, а также вторичным осложнениям после простуды. Алкоголь также обезвоживает организм – это вызывает больше потери жидкости, чем необходимо человеку.

Больше отдыхайте!

Если вы сможете научить себя расслабляться, вы тем самым увеличите мощность и скорость реакции вашей иммунной системы. Как только вы научитесь расслабляться и больше отдыхать, хорошо высыпаться, количество интерлейкинов в крови увеличивается, а это – лидеры иммунной системы в борьбе с вражескими «агентами». Приучите себя в минуты беспокойства или тревоги, а также перед сном представить себе приятные или успокаивающие картины. Делайте это по 30 минут ежедневно в течение нескольких месяцев. Имейте в виду, что релаксации можно научиться – это мастерство, которое очень помогает стать более здоровым и успешным.

Ну а самый эффективный способ избежать простудных заболеваний – это своевременная вакцинация!

