❖ **Заплануйте вакцинацію** – вона залишається найкращим захистом від грипу на сьогоднішній день. Вакцинуватися краще в кінці жовтня або листопада, однак більш точніші терміни вам підкаже лікар – в залежності від стану вашого здоров'я та епідеміологічної ситуації в регіоні.

❖ **Частіше мийте руки з милом,** більшість збудників передаються повітряно-крапельним шляхом і при прямому контакті через рукостискання, клавіатуру комп'ютера, дверні ручки, поручні в громадському транспорті і т.п. Знаходячись в дорозі, використовуйте вологі серветки на спирті або дезинфікуючі гелі.

❖ **Одягайтеся по погоді.** Перегрів така сама причина застуд, як і переохолодження, особливо у дітей, яких кутають. Не забувайте розстібати куртки, або зовсім їх знімати у магазинах, транспорті, інших теплих приміщеннях, куди ви увійшли з вулиці на короткий час, тому що ви можете застудитися, виходячи на вулицю.

❖ **Турбуйтеся про оточуючих**. Коли кашляєте або чхаєте, прикривайте рот і ніс серветкою, яку необхідно відразу викинути.

❖ **Не торкайтеся обличчя.** Навіть якщо ви намагаєтеся тримати руки чистими, на них все одно потрапляють віруси і мікроби. З наших рук збудники захворювань потрапляють в ніс, рот, очі, коли ми їх торкаємося.

❖ **Пийте до двох літрів рідини на добу.** Рідина омиває наші органи і системи, виводячи токсини. Вона також допомагає утримувати у зволоженому стані слизову оболонку носоглотки, щоби вона виробляла противірусні речовини.

❖ **Ходіть в баню або сауну.** За статистикою, такі люди хворіють застудами в 2 рази рідше – віруси бояться гарячого повітря. Педіатри не рекомендують водити дітей в баню до 3-4 років. Але в кожному окремому випадку краще порадитися з лікарем.

❖ **Дихайте свіжим повітрям.** Частіше гуляйте, провітрюйте і зволожуйте приміщення, особливо якщо працює опалення. Пересушене повітря висушує слизові оболонки, роблячи нас вразливими до вірусів. Провітрювання допомагає зменшити концентрацію вірусів у повітрі приміщень, в яких ми знаходимося, в той же час підхопити вірус на природі практично не можливо. Корисно також щоденно робити в кімнатах вологе прибирання, а при необхідності закапувати в ніс розчин солі. Бажано також перед виходом на вулицю зволожувати слизову оболонку носа, змащуючи її оксоліновою маззю або іншим противірусним засобом.

❖ **Займайтеся спортом.** Аеробні вправи насичують органи і системи киснем, а з потом виводяться токсичні речовини. Все це на користь імунітету.

❖ **Збалансовано харчуйтеся.** Для міцного імунітету важливо, щоби в організм у достатній кількості потрапляли вітаміни та мікроелементи. Намагайтеся щоби на столі постійно були темно-зелені, червоні і жовті овочі і фрукти. Вживайте кисломолочні продукти, їх щоденне вживання зменшує схильність до застуд приблизно на 25%. Кисломолочні продукти допомагають імунній системі виробляти речовини, які борються з вірусами. Пийте морси з брусниці, журавлини, компоти з сухофруктів, чай з малиною, лимоном або вишневим варенням, відвари ромашки, шипшини, кураги і родзинок. При наявності хронічних недугів або алергічних реакцій обов'язково консультуйтеся з лікарем, особливо з приводу використання трав'яних зборів.

❖ **Не куріть.** Курці частіше за інших хворіють грипом і застудою, а також мають ускладнення. Як у активних так і у пасивних курців тютюновий дим висушує носові проходи, чим ускладнює роботу війчастого епітелію, який виводить віруси з носових ходів, бронхів і легень.

❖ **Не зловживайте спиртним** – алкоголь блокує імунну систему на багатьох рівнях, роблячи організм більш уразливим до інфекцій.

❖ **Опікуйтеся про повноцінний відпочинок:** не перевтомлюйтеся, висипайтеся, вчиться розслаблятися. Досвід показує: люди, які позитивно думають, які вміють насолоджуватися життям і організовувати свій день, хворіють значно менше. Дитину привчайте до додержання режиму дня - так малеча легше розподіляє енергію, переключаючись на різні

заняття у відповідний час, а тому краще адаптуються до змін, в тому числі і погодних умов.

❖ **Попереджуйте неприємні наслідки**. Наприклад, якщо ви застудили ноги, або занадто змерзли на вулиці, вдома добре зігрійтеся у ванні або зробіть гарячу ванночку для ніг, після чого надіньте вовняні шкарпетки та випийте гарячого чаю або молока.

❖ Якщо в родині немає таких, що страждають на алергію, **використовуйте ароматерапію.** Приємні аромати створюють не тільки хороший настрій, що важливо, але і дезінфікують повітря. Слідкуйте щоби ефірні масла були якісними, а після сеансів провітрюйте приміщення. В народі дійовим засобом вважається розкладання в кімнатах подрібненого часнику - цей запах вивітрювати не потрібно.

❖ **Загартовуйтеся.** Не пийте холодний компот із холодильника, а от злегка охолоджений піде лише на користь. Смачний і корисний загартовуючий засіб -- морозиво, але привчати горло до холоду треба з обережністю. Актуальні і інші процедури, які загартовують: ходіння босими ногами, обливання ніг холодною водою, контрастний душ і таке інше.

Пам’ятайте:

всі ці заходи підходять для здорових людей - знесилений організм на них може відреагувати неадекватно, в таких випадках необхідна консультація лікаря.

УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я
ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ’Я

Як не захворіти грипом і застудою в осінньо-зимовий період

м. Ужгород