

Профилактика гриппа

1. Старайся избегать толпы

Каждый из нас практически ежедневно ездит в общественном транспорте на работу, учебу или по другим делам. Это значит, что все мы так или иначе регулярно попадаем в массовые скопления людей, что, безусловно, увеличивает вероятность заражения гриппом. Именно поэтому по возможности старайся избегать толпы. Например, пройдишний раз **пешком**.

2. Регулярно мой руки

Зачастую мы не уделяем должного внимания такому важному процессу, как мытье рук. В действительности руки необходимо мыть каждый раз после того, как вы побывали в любом общественном месте. Придерживаясь этой нехитрой рекомендации, вы не только уменьшите риск заболевания гриппом, но также убережете себя от многих других болезней.

3. Не допускай переохлаждения

Очень важно держать ноги и шею в тепле. Особенно это актуально в осенний и весенний периоды. Обычно в это время нам кажется, что погодные условия позволяют одеться полегче, но, как правило, такое тепло весьма обманчиво. Также в дождливую погоду лучше всего надеть резиновые сапоги, так как хождение в мокрой обуви — самый верный способ переохладиться.

4. Не контактируй с больными людьми

Когда вы едете в общественном транспорте, стоите в очереди или на остановке, старайтесь не контактировать с людьми, которые имеют болезненный вид. Если же один из членов семьи заболел гриппом и вы находитесь с ним на одной территории, то попытайтесь как можно реже пересекаться с этим человеком. Также ни в коем случае не пользуйтесь одной посудой с больным.

5. Чаще проводи влажную уборку

Влажная уборка — обязательная составляющая профилактики гриппа. Эту процедуру нужно делать как можно чаще, желательно каждый день. Если в квартире есть человек, который болеет гриппом, то проводить уборку необходимо не меньше 3 раз в сутки. Стоит заметить, что речь идет не о генеральной уборке! Достаточно протереть пол и мебель влажной тряпкой. По окончании уборки обязательно проветри помещение.

6. Правильно питайся и соблюдай режим

Важно понимать, что заразиться гриппом можно, даже не контактируя с больными.

В первую очередь к заболеванию приводит ослабленный иммунитет! Причиной тому может стать **неправильное питание** и несоблюдение режима. Под «правильным питанием» подразумевается то, что ваш рацион должен быть разнообразным и полноценным. Желательно есть в больших количествах свежие овощи и фрукты.

Не соблюдая режим, вы наносите сильный ущерб своему организму. Для того чтобы здоровье было в порядке, необходимо спать не менее 8 часов. Дневной сон также пойдет на пользу.

7. Минимизируй употребление спиртного

Наверняка все слышали о том, что алкоголь — это хорошая профилактика гриппа и других заболеваний. На самом деле это распространенный миф, который не имеет никаких оснований! Более того, спиртное пагубно влияет на иммунитет, поэтому лучшее его вообще не употреблять.

8. Практикуй занятия спортом

Начинайте день с утренней зарядки. Это отличная мера предотвращения многих заболеваний и гриппа в частности. На зарядку вы потратите около 20 минут, но обретете хорошее самочувствие и крепкое здоровье. Также очень полезно иногда становиться на лыжи вместо привычного времяпрепровождения за компьютером или перед экраном телевизора.

9. Не переутомляйся

Бытует мнение, что трудоголизм куда хуже, чем алкоголизм. В какой-то степени это действительно правда. Если работать сверх меры, организм может ослабеть настолько, что он просто не сможет сопротивляться болезням. Если у вас есть подобная привычка, то вам нужно научиться расслабляться. Выделите один день в неделю, когда вы меньше всего заняты, и посвятите его исключительно отдыху.

10. Много пей

Вода — это жизнь. Чтобы иммунитет был в норме, ее нужно выпивать не менее 8 стаканов в день. Также для усиления защитных сил организма следует пить различные витаминизированные напитки (кисели, компоты), фруктовые и овощные соки, морсы из замороженных ягод, травяные чаи и отвары.

Будьте здоровы!