

## Здоровый образ жизни как профилактика гриппа и ОРВИ



Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья. Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

ЗОЖ включает:

- оптимальный режим труда и отдыха;
- правильное (сбалансированное и качественное) питание;
- двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- психогигиена, умение управлять своими эмоциями;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства)

Важно высыпаться, не переутомляться, заниматься спортом и больше бывать на свежем воздухе. Спать нужно ежедневно не менее 8 часов. Младшим школьникам следует ложиться не позднее 9 часов вечера.

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является благоприятным условием для инфицирования вирусами гриппа и ОРВИ.

Список наиболее полезных для защиты от ОРВИ продуктов наверняка знаком многим:

- Чеснок- является проверенным продуктом для профилактики ОРВИ и гриппа. Его пахучие дольки нужно съедать ежедневно детям и взрослых в период простуд. Если ребенок не хочет употреблять чеснок в обычном виде, можно добавлять его в блюда.
- Лук- кладезь фитонцидов, как и чеснок. В рацион питания включать «убийцу микробов» можно в любом виде.
- Мед- обладающий богатым составом продукт используется и для профилактики заболеваний, и при их лечении. Для взрослого ежедневной нормой употребления сладкого продукта является 2-3 ч. л. Можно добавлять мед в воду или творог, каши, теплый чай.
- Клюква- улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет. Во время болезни ягода поможет снять жар и воспаление.
- Лимон- в питание его нужно включать из-за содержания в нем витамина С. Вместе с лимоном в меню стоит добавить и грейпфруты, апельсины, другие цитрусовые.
- Квашеная капуста- является проверенным «поставщиком» витамина С. Для укрепления иммунитета в капусту можно добавлять ягоды клюквы, оливковое масло.
- Кисломолочные продукты- простокваша, йогурт, кефир, творог обязательно должны присутствовать в рационе при профилактике ОРВИ. Эти продукты положительно влияют на состояние микрофлоры кишечника — стража иммунитета.
- Каши из цельного зерна- овсянка, гречка, каша из ячменя являются источниками энергии, важных для иммунитета микроэлементов, витаминов, например, селена и цинка, необходимых для борьбы с вирусами.

Нужно найти какой- то вид спорта или физическое занятие, которые не только позволят поддерживать организм в хорошем состоянии, но и доставляют удовольствие.

Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому чаще заболевают и чаще испытывают осложнения инфекционных заболеваний.

Вредные привычки становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций.

Курильщики более склонны к респираторным заболеваниям и испытывают более частые простуды.

#### Меры профилактики гриппа и ОРВИ:

- после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.
- не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.
- избегайте мест скопления людей.
- если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.
- если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области»