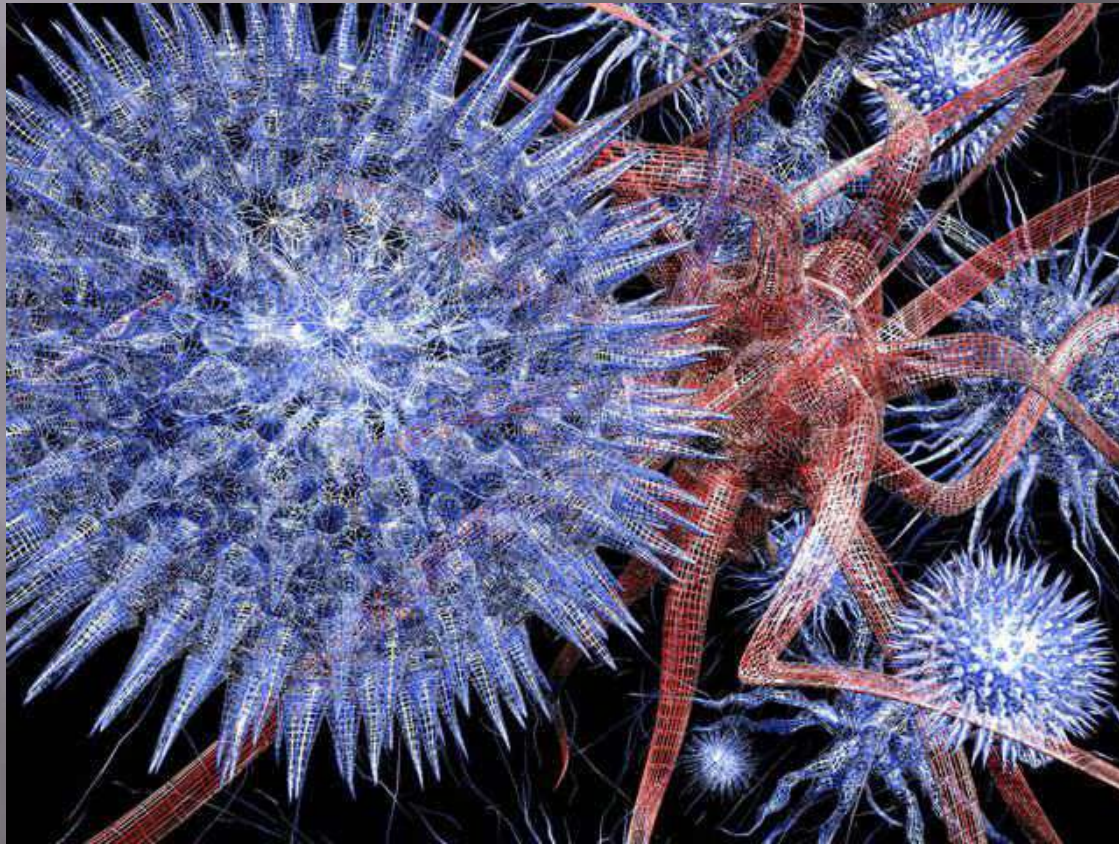


Вирусы

Профилактика простуды



Настоящая простуда - это вирусная инфекция, локализованная в верхних дыхательных путях. Она может быть вызвана одним из 200 известных науке вирусов.



По количеству простудных заболеваний в год можно судить об эффективности работы иммунной системы.

Количество простудных заболеваний в год	Эффективность работы иммунной системы
0	Отлично
1	Хорошо
2	Удовлетворительно
3 и более	Плохо

Причины простудных заболеваний:

- ✓ перемена погоды,
- ✓ праздники с чрезмерным употреблением пищи,
- ✓ недостаток сна,
- ✓ контакт с больными людьми,
- ✓ несоблюдение правил гигиены.



Симптомы простуды:

- ✓ насморк,
- ✓ чихание,
- ✓ боль в горле,
- ✓ головная боль,
- ✓ плохое самочувствие.



Профилактика простуды:

1. Избегайте контакта с больными.

Если вы где-то прикасались к инфицированной поверхности, избегайте контакта ваших рук с глазами, носом и ртом. Это дверь для вируса.



Профилактика простуды:

2. Соблюдайте правила гигиены: протирайте предметы пользования, которых часто касаются заболевшие люди – дверные ручки, телефоны, перила и другие предметы.



Профилактика простуды:

3. Соблюдайте правила гигиены: поскольку микробы могут жить на коже человека в течение нескольких часов, необходимо хорошо и часто мыть руки, особенно перед приемом пищи. Держите руки под струей воды не менее 10 секунд.



Профилактика простуды:

7. Пребывание на солнечном свете. Солнечный свет убивает микробы.



ЗОЖ для лечения простуды:

Во время простуды разумным будет умеренное питание, промежуток между приемами пищи – не менее 5 часов. Для нормального функционирования организм нуждается в полезных веществах. Ешьте хлеб с отрубями, также крупяные каши, свежие фрукты и овощи, которые обогащены витаминами и минералами.



ЗОЖ для лечения простуды:

Внутренне употребление воды: домашняя капельница – пить по 2-3 глотка горячей воды через каждые 15 минут в течение дня для снижения температуры и очищения организма.



ЗОЖ для лечения простуды:

Применяйте водные процедуры:

- ▣ горячая ванна для ног. (Если у вас появились первые симптомы: боли в горле, головная боль, поместите ступни ног в горячую воду на 20 минут, и положите холодную повязку на голову. Оканчивайте все водные процедуры ополаскиванием ног холодной водой, после чего вытрите их насухо).



ЗОЖ для лечения простуды:

Применяйте водные процедуры:

- ▣ контрастный душ. (Во время первых симптомов переохлаждения полезно принять трех-минутный горячий душ, оканчивая его холодным обливанием. Повторите эту процедуру 3 раза. Оканчивайте ее теплым душем. Это повысит иммунитет).



ЗОЖ для лечения простуды:

Применяйте водные процедуры:

- ▣ согревающий компресс – при боли в горле и при кашле. (Возьмите тонкий кусочек ткани, смочите его в холодной воде, отожмите, тесно обверните им шею. Сверху обвертите шерстяным платком. Оставьте этот компресс на всю ночь. Влажная ткань на горле согреется и улучшит циркуляцию крови в этом месте, это ускорит выздоровление).



ЗОЖ для лечения простуды:

Применяйте водные процедуры:

- ▣ ледяные компрессы на переносицу в сочетании с горячей ванной для ног – при заложенности носа.



ЗОЖ для лечения простуды:

Применяйте водные процедуры:

- ▣ контрастные ванны для гайморовых пазух при заложенности носа. . (Возьмите таз с горячей водой, нос опустите в воду, а рот – за край таза, чтобы можно было свободно дышать. Держите нос и гайморовы пазухи в горячей воде 3 минуты, добавляя горячую воду в таз для сохранения высокой температуры. После этого опустите нос в такой же таз, только с холодной водой. Повторите несколько раз).



Будьте здоровы!