



Профилактика простудных заболеваний в летний период.

Лето - прекрасная пора. Всем хочется активно загорать, купаться, есть мороженое.

К сожалению, заболевание ОРВИ летом, вполне обычное дело. Несмотря на жаркую погоду, простудиться летом вполне реально. Только за прошедшую неделю почти 60 человек обратились за медицинской помощью с признаками ОРВИ. Поэтому о профилактике простудных заболеваний летом забывать не стоит.

Рассмотрим, что может послужить риском для заболевания ОРВИ.

- Кондиционер. Люди могут слишком увлечься понижением температуры, тем самым подвергая себя риску простуды. Для профилактики простуды, ОРВИ, гриппа следует помнить, что температура в помещении не должна быть ниже 5-8 градусов уличной температуры. Ни в коем случае не находитесь под прямым воздействием кондиционера и не снижайте температуру до минимума.
- Мороженое и холодная вода. Если пить холодную воду литрами или есть мороженое огромными кусками, то через некоторое время начинает болеть горло, появляются неприятные ощущения в носоглотке, поднимается температура. Чтобы этого не произошло, рекомендуется пить воду небольшими глотками, и желательно, в помещении. Также хорошо пить в жаркую погоду теплый зеленый чай без сахара. Он утоляет жажду и содержит много полезных веществ. Мороженое рекомендуется есть немного подтаявшим и маленькими кусочками.
- Купание. Необходимо соблюдать такие правила: взрослым рекомендуется купаться при температуре воды не ниже 18 градусов, а детям — не ниже 22. Также стоит не забывать и о времени нахождения в воде – чередуйте период плавания и период нахождения на суше.
- Непродуманный гардероб. Прислушивайтесь к прогнозу синоптиков. Одевайтесь по погоде, чтобы не переохладиться и уберечь себя от неприятных последствий, а чтобы не промокнуть, рекомендуется носить с собой зонт. Избегайте сквозняков и резких перепадов температуры.
- Правильно питайтесь и соблюдайте питьевой режим. Пейте больше жидкости (лучше чистой питьевой воды) и ешьте больше фруктов и овощей
- Если вы все-таки заболели, не занимайтесь самолечением, обращайтесь за медицинской помощью.