

## Как прожить зиму без насморка?

Осень и зима – время простудных заболеваний, одним из первых проявлений которых является насморк.

Если в этот период соблюдать рациональный режим жизни и дополнить его закаливающими процедурами, то у вас появится реальная возможность избежать этих неприятностей.

Начинаем утро с мини – физкультуры и мини- закаливания. Проснувшись, откиньте одеяло, подушку, несколько раз как следует потянитесь и сделайте по 3 – 4 физических упражнений. Затем, не одеваясь, пробежкой отправляйтесь в ванную. После умывания прохладной водой, оботрите тело мокрым полотенцем и в течение 1 минуты сделайте легкие гимнастические упражнения на основные группы мышц шеи, рук, ног и туловища. Не забудьте при умывании хорошенько освободить нос и промыть ноздри туалетным мылом, горло прополощите водой из крана. Если есть возможность, примите контрастный душ.

В меню завтрака должно быть мясное блюдо (для повышения иммунитета), горячий чай или кофе с лимоном, фрукты или овощи, богатые витамином С. Закончить завтрак можно таблеткой поливитаминов.

До выхода из дома продумайте свой гардероб, который должен соответствовать погоде.

Излишне теплые одежда и обувь не защитят от простуды. Наоборот, перегревание и повышенная потливость будут способствовать заболеванию. Однако и другая крайность — одеться легко, не по погоде, промочить ноги — может легко привести к простуде.

Нужно приучить себя делать вдох через нос, не разговаривать и не курить на ветру. Часть пути лучше пройти пешком. Это дополнит или заменит вам утреннюю зарядку.

Во время работы не забывайте регулярно проветривать помещение, совмещая это с производственной гимнастикой, что особенно необходимо тем, кто весь день проводит за компьютером. Но при этом следует избегать сквозняков и контактов с заболевшими коллегами.

Очень полезна получасовая прогулка после работы, которая компенсирует вам недостаток физической нагрузки.

Придя домой не забудьте очистить верхние дыхательные пути от пыли и микробов, которые скопились в них за день. Промойте хорошенько ноздри, прополощите горло (отваром трав, раствором морской соли с йодом и др.). Это укрепит слизистую оболочку ротоглотки и повысит ее устойчивость к холоду.

Если утром вы не успели принять душ, это можно сделать после работы. Сначала гигиенический душ, затем контрастный душ, попеременно чередуя холодную и горячую воду. Вытирание махровым полотенцем совместите с самомассажем тела. Если принять душ не удастся, можно ограничиться контрастными ванночками для ног, для этого надо иметь 2 таза с горячей и холодной водой. Ноги после этого насухо вытрите и промассируйте.

Ужин должен состоять из рыбных, молочных продуктов, овощей и фруктов. Побольше употребляйте в этот период года чеснока, лука, хрена, квашенной капусты и других продуктов, богатых фитонцидами и витаминами. Не забудьте перед сном проветрить помещение и хотя бы в одной из комнат оставить на ночь открытой форточку.

Если вам удастся выдержать такой распорядок дня, то у вас есть возможность осень и даже зиму провести без насморка.

**А вот чтобы не заболеть гриппом, этого будет недостаточно. Чтобы защитить себя от гриппа надо обязательно осенью сделать прививку!**

**Тогда никакая зима вам не страшна!**

**Будьте здоровы, живите без простудных заболеваний и гриппа!**

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Ростовской области в городе Ростове-на-Дону»