

3 ПРИЕМА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УСТОЯТЬ ПЕРЕД НАТИСКОМ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Чихание, заложенный нос и приступы кашля сильно портят жизнь.

Известны ли вам самые надежные способы профилактики гриппа? После нетрудной предварительной подготовки в этом году вы сможете защитить свою семью от заболеваний в сезон простуды и гриппа.

1. Повышайте иммунитет.

Крепкий иммунитет — лучшая защита во время сезона простуд. Следующие простые советы помогут вам не растратить эту природную защиту организма:

Избегайте стрессов. Исследования показали, что при частых стрессовых ситуациях не поддаться болезни сложнее, особенно во время сезона простуд и гриппа, поэтому если вы сможете снизить уровень стресса, это даст вам преимущества в борьбе с микробами. Попробуйте несколько минут в день уделять медитации — просто закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании.

Соблюдайте режим сна. Если вы регулярно спите по 8 часов в сутки, это дает вашему организму шанс восстановить поврежденные клетки и повышает иммунитет.

Питайтесь правильно и занимайтесь спортом. Налегайте на фрукты и овощи — в них содержатся необходимые вашему организму питательные вещества. И хотя бы три раза в неделю уделяйте полчаса умеренным физическим нагрузкам.

Сделайте прививку от гриппа. Это будет вашим секретным оружием против гриппа. Вакцины одобрены практически для всех, кому больше шести месяцев. Поговорите с врачом, чтобы решить, необходимо ли прививать всех членов семьи.

2. Не дайте шанса микробам.

Борьба с микробами во время сезона простуд повышает ваши шансы не поддаться болезни. Эти простые, но полезные привычки помогут вам избежать насморка и больного горла:

Мойте руки. И объясните детям, насколько это важно, чтобы они делали то же самое. Мыть руки — перед едой, после туалета, или когда закашливаетесь, чихнете или высморкаетесь — надо в течение 20 секунд.

Вооружитесь запасными средствами. Положите в сумочку пузырек с антисептическим гелем — чтобы бороться с микробами и на ходу.

Поддерживайте порядок на рабочем столе. В офисе это один из наиболее опасных участков. Купите дезинфицирующие салфетки и регулярно протирайте стол, клавиатуру, мышку и телефон.

3. Будьте готовы к наступлению симптомов простуды и гриппа.

Как бы вы ни старались, в сезон простуд кто-то из членов семьи все же может пострадать. Запаситесь самым необходимым, пока все здоровы.