

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) 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)

Режим труда.

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

Физическая культура.

Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов.

Питание.

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

Употребляйте в пищу темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин.

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

Стресс

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

Вредные привычки.

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

Меры профилактики гриппа в разгар эпидемии:

- 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.