

Как оставаться здоровым, когда все вокруг болеют

Профилактические меры.

Как подготовиться к эпидемии и противостоять гриппу

и другим вирусным заболеваниям.

1. Тщательно и регулярно мойте руки

Чаще мойте руки с мылом (15-20 секунд).

2. Следите за тем, к чему прикасаетесь

Это одна из самых важных задач на внимательность. Следите, чего Вы касаетесь в общественных местах, кому пожимаете руку и чем пользуетесь, например шариковой ручкой, которой перед вами пользовались другие. Не касайтесь после этого своего лица и при первой возможности вымойте руки.

Периодически протирайте дверные ручки, пульты дистанционного управления и другие твердые поверхности.

3. Занимайтесь физической деятельностью

Средняя и умеренная физическая нагрузка, например бодрая походка в течение 30-40 минут 3-4 раза в неделю, укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение, снабжает кислородом организм, способствует выведению токсинов с потом и снимает напряжение и стресс. Ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы, работы в саду, огороде или в доме помогут поддерживать физическую форму.

4. Пейте достаточно жидкости

Выпивайте 8-10 стаканов воды ежедневно, чтобы выводить токсины из организма, снабжать организм достаточным уровнем влаги и обеспечить производство необходимого количества слизи в пазухах. Вода – это чудесное природное лекарство, которое позволит избежать таких, связанных с легким обезвоживанием недугов, как головные боли, боли в спине и суставах, сухость кожи, аллергия, изжога, запор и потеря памяти. Обезвоженный организм более уязвим перед вирусами и инфекциями. Следите, чтобы кожа не пересыхала и губы не трескались, при необходимости используйте увлажняющий крем, поскольку трещины на коже повышают риск проникновения инфекции и вирусов в организм.

5. Ешьте пищу, укрепляющую иммунитет

Обеспечьте тело питанием, дающим силу для противостояния гриппу. Жирная пища замедляет обмен веществ, вызывает вялость и ослабляет иммунную систему. Отдавайте предпочтение блюдам из цельного зерна,

разноцветным овощам и фруктам, содержащим много витаминов. Черная смородина и бузина помогают бороться с гриппом.

6. Принимайте витаминные комплексы

Есть много натуральных пищевых добавок, которые жизненно важны для здорового иммунитета. Самый простой путь подготовиться к эпидемии это принимать высокоэффективные пищевые добавки, содержащие витамины и минералы. В идеале их нужно принимать 2-3 раза в день с едой.

7. Не нажимайте на сладости

Не поддавайтесь соблазну компенсировать негативные ощущения кондитерскими сладостями. Потребление большого количества углеводов и сахара может резко снизить активность нейтрофильных лейкоцитов, составляющих 50-70% белых кровяных телец, которые первыми реагируют на вторжение инфекции в организм. Негативный эффект после такого нездорового утешения длится более 5 часов.

8. Обеспечьте себе здоровый сон

Чтобы укрепить защитные функции организму требуется больше сна. Этот принцип применим и когда Вы хотите оставаться здоровым во время эпидемии. Выделяйте время для полноценного сна каждую ночь (7-9 часов), чтобы Ваша иммунная система была в своей лучшей форме при встрече с гриппом. Спите в темной комнате, чтобы мозг выработал оптимальное число мелатонина, отвечающего за некоторые иммуноукрепляющие эффекты во время сна.

9. Ловите солнечные лучи

Витамин D играет решающую роль в обеспечении иммунной функции. Вы можете подзарядить свой иммунитет, регулярно пребывая на солнце.

Некоторые исследователи рекомендуют проводить 15-20 минут под солнечными лучами три раза в неделю. Также полезно принимать витамин D с пищевыми добавками.

10. Избегайте контакта с больными людьми

Вирус распространяется воздушно-капельным путем, поэтому избегайте попаданию этих капель на Вас, когда кто-то кашляет или чихает.

Прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля или чихания, сразу выбрасывайте салфетку и мойте руки с мылом. Используйте рукав, если нет салфетки или платка. Если Вы находитесь в одном помещении с инфицированным человеком, держитесь от него на расстоянии не менее метра и избегайте прикосновений. Если Вы заболели – оставайтесь дома, чтобы не заражать других.