

# Как не заболеть осенью.

*Для того чтобы не заболеть гриппом и ОРВИ, специалисты советуют:*

- Не переохлаждайтесь;
- Избегайте контактов с людьми, у которых имеются признаки простудных заболеваний;
- При контакте с больными людьми надевайте маску;
- Регулярно проветривайте помещение;
- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Салфетку после использования выбрасывайте в мусорную корзину;
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания. Если мыло и вода недоступны, можно использовать средства для протирания рук на спиртовой основе;
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту – микробы распространяются именно таким образом;
- Ведите здоровый образ жизни ( полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями;
- В случае заболеваний не занимайтесь самолечением, обязательно обращайтесь к врачу.

## ***Что делать, если вы всё-таки заболели?***

При первых признаках недомогания ложитесь в постель и постарайтесь расслабиться. Отдых помогает организму бороться с инфекцией. Нагрейте в столовой ложке подсолнечного масла и выпейте. Повторите, если в горле продолжает першить. Выпейте горячий чай с лимоном и мёдом, добавьте в него кардамон, гвоздику, имбирь. При любой простуде для укрепления защитных сил также рекомендуется принимать аскорбиновую кислоту ( витамин С): первые 3 дня по 1 грамму 2-3 раза в день, затем по 0,5 грамма 2-3 раза в день. Принимать обязательно с большим количеством жидкости!