Осень и иммунитет

Осень — самое время для простуды. *Как защитить себя от заболеваний, рекомендует заведующий консультативным отделением ГНИЦПМ, врач-терапевт Николай Николаевич Тютюнов.*

1. Чтобы избежать переохлаждения, следите за температурой воздуха и одевайтесь по погоде. Осенью утром и вечером воздух холоднее, чем днем, поэтому шапка и шарф должны быть постоянно в сумке.
2. Поддерживайте дома здоровый микроклимат — чаще делайте уборку, вытирайте пыль, проветривайте помещение.
3. Следите за питанием. В рационе всегда должно быть достаточно свежих овощей и фруктов. Готовьте теплые напитки на основе шиповника, имбиря, лимона и облепихи, они поднимут настроение и добавят организму витаминов.
4. Не сидите дома. Прогулки на свежем воздухе полезны в любую погоду независимо от времени года. Они повышают иммунитет и общую выносливость организма.
5. Высыпайтесь. Желательно увеличить время отдыха за счет более раннего отхода ко сну, а не за счет более позднего просыпания.

6. Если в доме кто-то заболел, не забывайте про индивидуальную маску.
7. Тем, у кого есть хронические заболевания, лучше заранее обратиться к лечащему врачу, так как простуда может спровоцировать обострение. Чтобы этого избежать, врач скорректирует терапию.

Берегите себя и будьте здоровы!