Как защититься от ОРВИ и гриппа

В холодный сезон мы постоянно подвергаемся атакам простудных болезней и вирусов. Болеем в среднем от 3 до 5 раз. И чем старше мы становимся, тем дольше выздоравливаем, а сам недуг протекает тяжелее. Чем больше нам лет, тем больше стоит уделять внимания защите от вирусных заболеваний

Если ваш возраст — 20+, то, как правило, вы легко переносите простуду. Иммунитет молодого и полного сил организма надежно защищает вас и болезнь проходит без последствий. Но не забывайте о том, что, перенося болезнь на ногах, вы передаете свои вирусы окружающим. А они могут быть не столь молоды и здоровы, и такой «подарок» им абсолютно ни к чему. Так что, заболев, в магазине, транспорте, на работе для вас не лишней будет маска. Не забывайте менять ее каждые 3 часа. Не курите, хотя бы во время болезни. Табачный дым ослабляет бронхи и легкие, которые находятся под атакой вируса. Часто дезинфицируйте руки — инфекция передается и контактным, а не только воздушно – капельным путем. Носите в холодную ветреную погоду шапку или капюшон — не заболеете отитом или гайморитом.

Когда вам — 30+, так просто от сезонных хворей уже не отделаться. Не стоит ходить на работу с повышенной температурой, насморком и головной болью. Если заболели, обязательно воспользуйтесь правом на больничный лист. Домашняя обстановка и щадящий режим позволят восстановиться гораздо быстрее. Избавляйтесь от хронического стресса, ведь он сильно ослабляет защитный иммунитет. Для этого все средства хороши — от массажа и теплой ванны до ароматической терапии. Почаще проветривайте квартиру — благодаря этому уменьшается концентрация вирусов в воздухе. Увлажняйте воздух, чтобы слизистые оболочки носа и горла не пересыхали.

В 40+ защитные функции нашего тела заметно ослабевают, после простуды часто возникают осложнения — бронхиты и пневмонии. Лучшим выходом является прививка от гриппа в октябре или в начале ноября. Даже если вы подхватите вирус, то легко перенесете болезнь и избежите осложнений. Купите в аптеке витамины, помните о фруктах и кисломолочных продуктах — они помогают нам бороться с вирусами. Не сидите на диетах — это не прибавит вам сил и энергии. Животный белок в пище просто необходим во время болезни — интерферон, побеждающий вирусы, вырабатывается как раз из белков. Одевайтесь всегда по погоде, помните о теплых шарфах и перчатках. И не забывайте о хорошем настроении, с ним пережить период простуды и гриппа гораздо легче!