Поддержи иммунитет!

 Зима в разгаре и защитные силы организма на пределе. Давайте поддержим свой иммунитет в сезон подъема заболеваемости ОРВИ!

* Употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи. В наше время в магазинах с этим проблем нет. Уменьшите в рационе количество консервированных и сушенных продуктов.
* Восполняйте дефицит солнца – для это малышам нужен дополнительный источник витамина Д3 в лекарственной форме, а остальным - по результатам лабораторных исследований. Активная форма витамина Д3 нужна для того, чтобы клетки нормально усваивали кальций, который нужен для построения костной ткани, и профилактики кариеса.
* Больше гуляйте. Одевайтесь по погоде. Свежий воздух позволяет получить достаточное количество кислорода. Ну а если по каким-то причинам прогулка невозможна – чаще проветривайте помещение.
* Достаточно спите.
* Соблюдайте питьевой режим. Слизистые оболочки носа, рта и глаз защищают организм от инфекций (в них содержатся антитела против инфекционных агентов), если слизистые оболочки пересыхают, то защитный барьер снижается.
* Чаще мойте руки, старайтесь не касаться носа, рта и глаз.
* Во время вакцинируйтесь.
* В пик заболеваемости ОРВИ старайтесь избегать мест скопления людей.

Врач по общей гигиене

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Заплатина В.И.