Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Солнышко" с. Красное

Краснинского района Липецкой области

**Беседа «Как уберечься от простуды»**

Воспитатель.

Клыкова Наталья Эдуардовна.

В большинстве случаев вирусы гриппа и ОРВИ распространяются воздушно-капельным путем. Однако многие и не подозревают, что вирусы могут сохраняться и на окружающих нас предметах и поверхностях в течение нескольких часов. Поэтому при эпидемии гриппа для профилактики заражения необходимо поддерживать необходимую чистоту в доме и соблюдать личную гигиену.

После прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом. Полоскание полости рта, горла, промывания полости носа также могут служить дополнительной гарантией предохранения от вирусов. Марлевая повязка — тоже хорошая профилактика гриппа. Маску необходимо менять через каждые 2-3 часа.

Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание – это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний.

Следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С. При необходимости следует принимать витаминные комплексы. Нужно обратить внимание на поддержание распорядка дня и отдыха: ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений – это также залог сильного иммунитета.

Для лучшей сопротивляемости организма очень полезны закаливания. Ведь если организм не готов к стрессовым ситуациям (резкие перепады температуры при переходе из помещения на улицу и обратно), то иммунитет «даст слабину», и вирус с лёгкостью найдёт в таком теле «приют».

Для профилактики необходимо увлажнять воздух в помещении, где вы находитесь долгое время, в том числе и у себя дома. Сухой воздух травмирует слизистую носа, и она перестаёт выполнять свои защитные функции. Надо регулярно проветривать помещение, в котором находитесь. В тёплом и сухом воздухе вирусы размножаются особенно быстро. Нейтрализовать и уменьшить концентрацию их в воздухе помогут проветривания: в течение 10-15 минут каждые 1-2 часа открывайте форточку и выходите из комнаты.

Нужно избегать переохлаждения, особенно замерзания и ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться.

Крепкий, здоровый сон – профилактика гриппа. Обязательно высыпайтесь!

Занятия спортом, физическая активность и хорошее настроение спасают от стрессов и болезней