

Профилактика ОРВИ в летний период

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) традиционно ассоциируются с холодным временем года, но лето не исключает риска заболеть. Вирусы циркулируют круглый год, и в жаркую погоду тоже можно подхватить простуду — особенно при резкой смене температур, в поездках или местах массового скопления людей. Чтобы провести лето без простуд и больничных, важно соблюдать простые, но эффективные меры профилактики:

- **Избегайте резкой смены температур:**

- не устанавливайте слишком низкую температуру на кондиционере (оптимально — разница с уличной температурой не более 5–7 °С) и не стойте под прямым потоком воздуха от вентилятора или кондиционера;

- после купания в водоемах обязательно переоденьтесь в сухую одежду, особенно при ветреной погоде.

- **Укрепляйте иммунитет:**

- ешьте больше сезонных фруктов, овощей, зелени — они богаты витаминами и антиоксидантами.

- пейте достаточно воды — это важно для нормальной работы всех систем организма.

- больше двигайтесь: прогулки на свежем воздухе, плавание, активные игры — отличная альтернатива спортзалу.

- высыпайтесь: даже летом организму нужно не менее 7–8 часов сна в сутки.

Соблюдайте гигиену, поэтому несмотря на кажущуюся «безопасность» лета, вирусы легко передаются в людных местах: транспорте, торговых центрах, аэропортах.

- регулярно мойте руки с мылом.

- при первых признаках недомогания — кашле, насморке, повышенной температуре — оставайтесь дома и обратитесь к врачу.

- **Осторожно в поездках и на массовых мероприятиях:**

- В дороге используйте антисептики для рук.
- Проветривайте помещения, в которых находитесь.
- Следите за чистотой питьевой воды и пищевых продуктов.

Если вы относитесь к группе риска (часто болеете, есть хронические заболевания), обсудите с врачом возможность вакцинации. Некоторые формы вирусных инфекций можно предупредить заранее.

Лето — время отдыха, но не повод забывать о здоровье. Следуя простым правилам профилактики, вы сможете наслаждаться солнечными днями без простуд и неприятных симптомов ОРВИ.

Берегите себя и будьте здоровы!

