

**Сезон простуд: защити свою**

Острые респираторные инфекции с приходом холодов проявляют наибольшую активность. Число заболевших ОРЗ неуклонно растет

*Мы все пользуемся общественным транспортом, нередко в час пик, большую часть дня делим офисное помещение с сотрудниками, а в выходные посещаем культурные мероприятия и ходим за покупками в многолюдные супермаркеты. Мы повсюду окружены чихающими и кашляющими попутчиками, коллегами или друзьями. Не говоря уже о наших детях, регулярно приносящих из детского сада или школы очередную инфекцию, передающуюся остальным членам семьи.*

**Коварство вирусов**

Мало того, что респираторные вирусы образуют плотное «облако» в радиусе 1,5-2 метров вокруг заболевшего человека, они могут разлетаться из носа и рта на расстояние до 10 метров и более. Очень немногие стараются не заразить других, надевая маски или оставаясь дома. Большинство этим пренебрегает, особенно когда простуда еще в начальной стадии, и первые признаки еще не так сильно выражены, как в разгар болезни. Как же защититься от вирусов, отправившихся на «поиски» нового хозяина? В первую очередь нужно предусмотреть простые правила, которые помогут снизить риск заражения.

**Предупрежден – значит, вооружен!**

1. Вирусы не только витают в воздухе, но и могут попадать на поручни, сидения и другие поверхности, при этом сохраняя свою активность. Поэтому в поездках или общественных местах желательно не только исключить общение с окружающими людьми, но и избегать прикосновений немытых рук к лицу, а после обязательно вымыть руки и открытые части тела. Врачи рекомендуют в качестве профилактики ОРЗ вдыхать эфирные масла с противовирусным и антимикробным действием, которые можно капнуть на шейный платок или шарф.

2. Поддержка иммунитета. Необходимо постараться исключить стрессовые факторы. Опустошение и усталость после высокого нервного напряжения ослабляют защитные силы организма, что часто приводит к развитию ОРЗ. Поэтому важно научится равномерно распределять психологическую и физическую нагрузку. Это также касается и детей, к которым с каждым годом растут образовательные требования. Еще одно важное правило - необходимо пить достаточное количество жидкости, чтобы не допускать обезвоживания. Хорошо, если напитки будут домашнего приготовления и из сезонных фруктов, что поможет укрепить иммунитет.

3. Правильный гардероб. При сборе в садик нужно надеть на ребенка комплект термобелья, непромокаемые утепленные штаны и куртку, чтобы он не простудился. Не стоит забывать и о себе, одежду следует выбирать строго по погоде. Многие мамы просто не успевают сделать все дела утром. Поэтому лучше собрать одежду для себя с вечера, это поможет не хватать первое попавшееся пальто на «рыбьем меху» и ботиночки на тонкой подошве.

4. Близкие контакты. С больными на работе нужно постараться исключить общение. Переговоры с заболевшими коллегами можно вести по электронной почте или по телефону, скайпу. Сложнее ситуация обстоит в детских коллективах, где вирусы постоянно передаются от одного ребенка другому, а изолировать заболевших детей невозможно. Ни для кого не секрет, что некоторые родители приводят в садик или отправляют в школу ребенка с насморком, считая, что если нет температуры, то он здоров. Поэтому всем хорошо знакома ситуация: три дня ребенок среди «своих» – две недели мама с ним на больничном.

5. Окружающая атмосфера. Сухой воздух в отапливаемых помещениях – благоприятная среда для размножения опасных микроорганизмов. Поэтому квартиру или офис необходимо как можно чаще проветривать. В замкнутых пространствах проблему с возбудителями ОРЗ можно решить путем регулярной влажной уборки пола и чистки поверхностей с использованием дезинфицирующих неагрессивных средств.

*«Создание благоприятного климата в помещении, где семья проводит большую часть времени, важный шаг на пути к здоровой осени и зиме. Температура должна быть не выше 21°С днем и 23°С ночью при влажности не ниже 65%. Необходимо регулярно проветривать комнату, но не допускать сквозняков. Для профилактики простуды можно использовать натуральные средства, например, «Масло Дыши» - композиция из масел гвоздики, эвкалипта, мяты и других лекарственных растений. Пары эфирных масел уничтожают вредные микроорганизмы в воздухе, не высушивают слизистые оболочки и не вызывают привыкания.*

*Для того чтобы обезопасить свою семью, достаточно нанести пару капель масла на ткань, которую нужно держать рядом с собой. Например, школьнику масло можно капнуть на платок и положить его в нагрудный карман, а малышу капнуть на любимую мягкую игрушку, с которой он ходит в детский сад. И в садике, школе и дома ребенок будет под защитой. Взрослому тоже можно капнуть масло на платок и положить в карман или рядом на стол».*

Для того чтобы не стать жертвой ОРЗ, всем членам семьи необходима надежная защита. Сезон холодов может стать приятной порой, если подходить к профилактике простудных заболеваний правильно. Жизнь динамична: с годами меняются не только болезни, но и методы их профилактики. Создание благоприятного микроклимата в помещении, прогулки в одежде, подобранной по погоде, и использование натуральных превентивных средств, помогут избежать неприятностей со здоровьем и маленьким, и взрослым!