Профилактика ОРВИ, COVID-19 в летний период

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| **Профилактика ОРВИ, COVID-19 в летний период** |
|  |
| Лето –короткая, но прекрасная пора. После долгой зимы, а иногда ихолодной весны, хочется активно загорать, купаться, есть мороженое.Несмотря на жаркую погоду, простудиться летом вполне реально, асидеть с высокой температурой дома и пить лекарства, пока другиенаслаждаются купанием в речке или море очень обидно. К сожалению,заболевание ОРВИ и внебольничной пневмонией летом – вполне обычноедело. Поэтому о профилактике простудных заболеваний летом забыватьне стоит. Давайте разберемся, чем опасно лето для нашегоздоровья:• КондиционерСегодня это не предмет роскоши, а вполне обычный предмет быта, безкоторого не обходится ни современный офис, ни городская квартира.Люди могут слишком увлечься понижением температуры, тем самымподвергая себя риску простуды и даже воспаления легких. Дляпрофилактики простуды, ОРВИ, гриппа, COVID-19 следует помнить, чтотемпература в помещении не должна быть ниже 5-8 градусов уличнойтемпературы. Ни в коем случае не находитесь под прямым воздействиемкондиционера и не снижайте температуру до минимума.• Мороженое и холодная водаСогласитесь, многие слишком увлекаются и начинают пить холоднуюводу литрами или поглощать мороженое огромными кусками. А черезнекоторое время начинает болеть горло, появляются неприятныеощущения в носоглотке, поднимается температура. Чтобы этого непроисходило, рекомендуется пить воду небольшими глотками, ижелательно, в помещении. Также хорошо пить в жаркую погоду теплыйзеленый чай без сахара. Он утоляет жажду и содержит много полезныхвеществ.• КупаниеЧасто, увлекаясь купанием в море или реке, мы забываем о времени ине обращаем внимания на температуру воды. Тем не менее, не случайновзрослым рекомендуется купаться при температуре воды не ниже 18градусов, а детям – не ниже 22. Самые отчаянные бросаются в воду,едва она прогреется до 15.• Непродуманный гардеробВ жаркую погоду многие стремятся сменить строгий костюм на майку,шорты или сарафан. Увы, погода непостоянна, и к вечеру могутнабежать тучи, принося с собой порывистый ветер и ливневые дожди.Чтобы не промокнуть, и уберечь себя от неприятных последствий,рекомендуется носить с собой легкий пиджак или компактный дождевойплащ.Меры профилактики простудных заболеваний в летний период: Избытоксолнечного света и жаркая погода вовсе не означают, что лечение ипрофилактика простудных заболеваний теряют актуальность. Наоборот,переохлаждение способно сыграть с нашим здоровьем довольно злуюшутку. Люди болеют летом, потому что такая возможность просто неприходит в голову. Переохлаждение, избыточное пребывание в водоемахи под кондиционерами способствуют росту простудных заболеваний.Летом болеть обидно вдвойне. Чтобы этого не происходило, выполняйтеследующие простые рекомендации:• поддерживайте комнатную температуру на уровне не ниже 21градуса;• не пейте слишком холодные напитки большими глотками;• не находитесь слишком долго в мокрой одежде;• избегайте сквозняков и резких перепадов температуры;• носите с собой зонт или дополнительную одежду на случай резкогопохолодания;• пейте больше жидкости и ешьте больше фруктов и овощей.Если вы все-таки заболели летом, то последняя рекомендация ещеактуальнее. Организму требуется больше жидкости, поскольку он многоее расходует. Ни в коем случае жидкость не должна быть холодной. Ав натуральных фруктах и овощах содержатся витамины, в том числе,группа С, которая помогает укрепить иммунитет.Процесс выздоровления в летний период протекает быстрее, благодарясолнечному свету. Чем больше вы информированы о том, какими должныбыть лечение и профилактика простуд и других заболеваний, тембольше вероятность, что вы проведете лето без негативныхпоследствий для вашего здоровья. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |