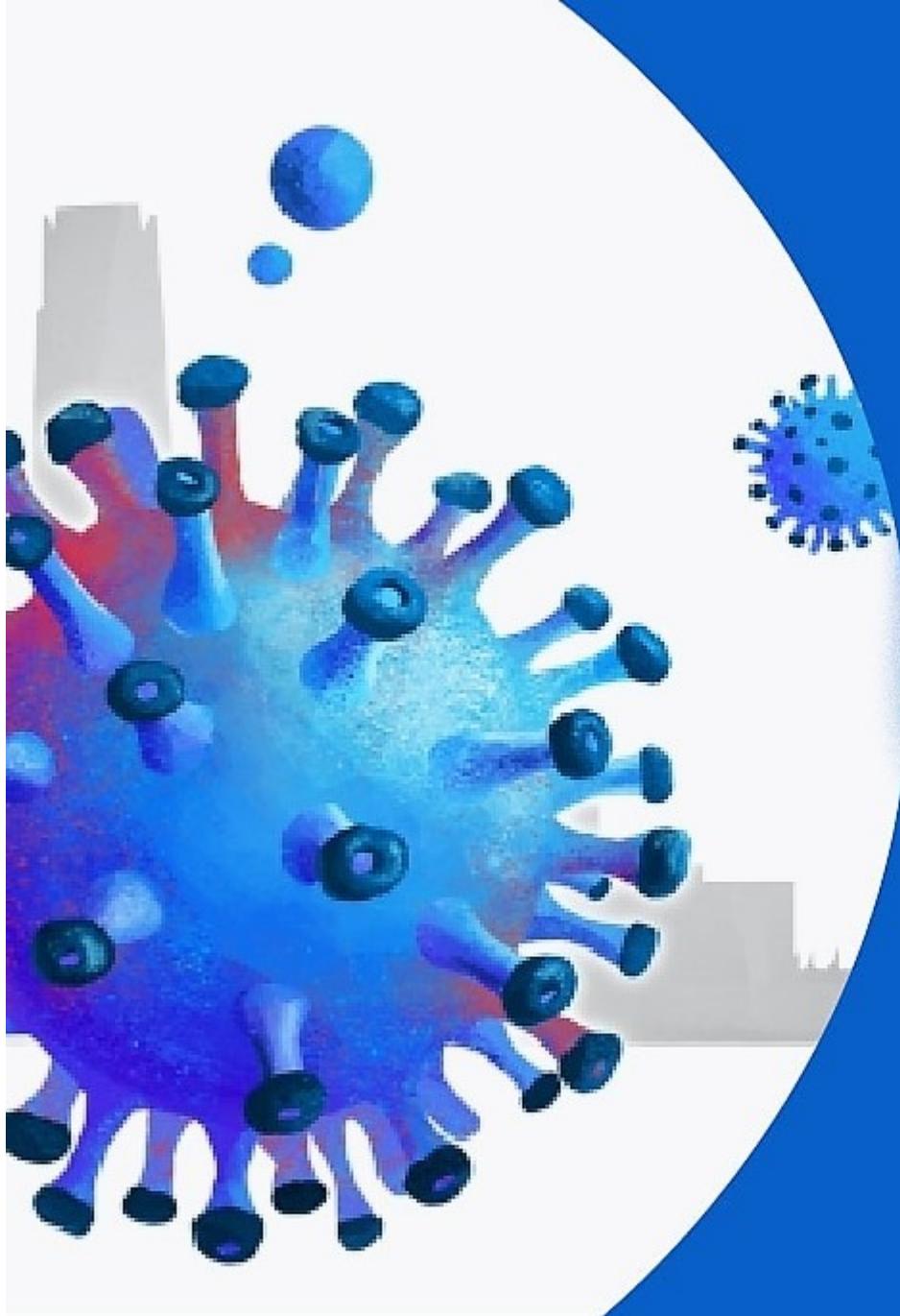




Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и туризму
бедствий

Профилактика ОРВИ, COVID-19 в летний период



Профилактика
ОРВИ и COVID-19
в летний период

Лето – короткая, но прекрасная пора. После долгой зимы, а иногда и холодной весны, хочется мороженое. Несмотря на жаркую погоду, простудиться летом вполне реально, а сидеть с высокой температурой пока другие наслаждаются купанием в речке или море очень обидно. К сожалению, заболеть летом – вполне обычное дело. Поэтому о профилактике простудных заболеваний летом защищаемся:

- Кондиционер

Сегодня это не предмет роскоши, а вполне обычный предмет быта, без которого не обходится ни одна квартира. Люди могут слишком увлечься понижением температуры, тем самым подвергая себя опасности легких. Для профилактики простуды, ОРВИ, гриппа, COVID-19 следует помнить, что температура 20 градусов уличной температуры. Ни в коем случае не находитесь под прямым воздействием солнца, температура минимума.

- Мороженое и холодная вода

Согласитесь, многие слишком увлекаются и начинают пить холодную воду литрами или пить мороженое, и через некоторое время начинает болеть горло, появляются неприятные ощущения в носоглотке. Если же это не происходило, рекомендуется пить воду небольшими глотками, и желательно, в помещении – выпить теплый зеленый чай без сахара. Он утоляет жажду и содержит много полезных веществ.

- Купание

Часто, увлекаясь купанием в море или реке, мы забываем о времени и не обращаем внимание на то, что случайно взрослым рекомендуется купаться при температуре воды не ниже 18 градусов, а если вода бросается в воду, едва она прогреется до 15.

- Непродуманный гардероб

В жаркую погоду многие стремятся сменить строгий костюм на майку, шорты или сарафан, забывая о том, что набежать тучи, принося с собой порывистый ветер и ливневые дожди. Чтобы не промокнуть, рекомендуется носить с собой легкий пиджак или компактный дождевой плащ.

Меры профилактики простудных заболеваний в летний период: Избыток солнечного света, солнечное лечение и профилактика простудных заболеваний теряют актуальность. Наоборот, переохлаждение довольно злую шутку. Люди болеют летом, потому что такая возможность просто не приходила в голову. Пребывание в водоемах и под кондиционерами способствуют росту простудных заболеваний. Если же это не происходило, выполняйте следующие простые рекомендации:

- поддерживайте комнатную температуру на уровне не ниже 21 градуса;
- не пейте слишком холодные напитки большими глотками;

