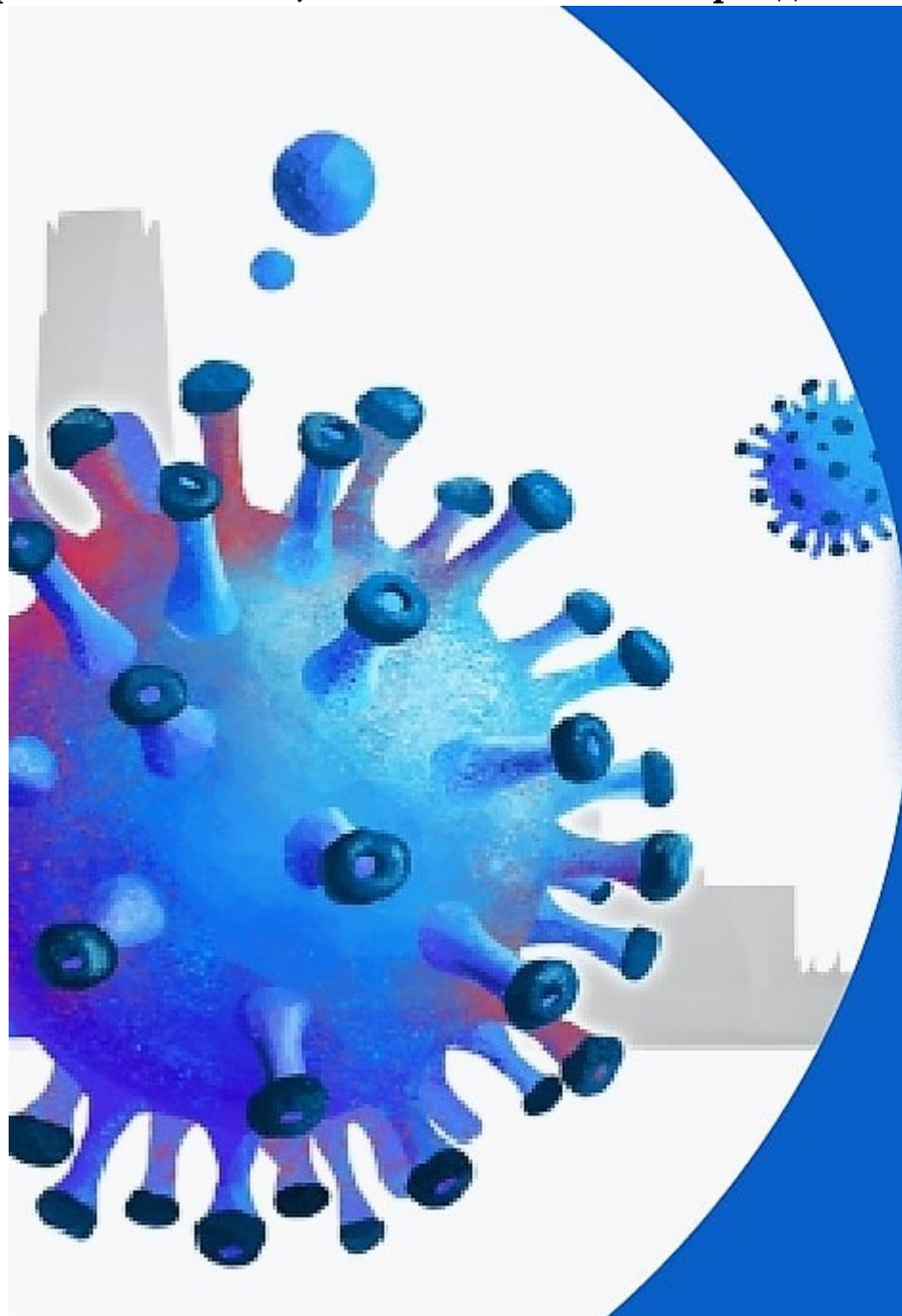




Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным
ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Профилактика ОРВИ, COVID-19 в летний период



Про
С
В ле

Лето – короткая, но прекрасная пора. После долгой зимы, а иногда и холодной весны, хочешь мороженое. Несмотря на жаркую погоду, простудиться летом вполне реально, а сидеть с закрытыми глазами пока другие наслаждаются купанием в речке или море очень обидно. К сожалению, заболеть летом – вполне обычное дело. Поэтому о профилактике простудных заболеваний летом заботиться особенно опасно лето для нашего здоровья:

- 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 риску простудных заболеваний. Для профилактики простуды, ОРВИ, гриппа, COVID-19 следует помнить, что температура в помещении не должна опускаться ниже 20-22 градусов уличной температуры. Ни в коем случае не находитесь под прямым воздействием сквозняков.

- Мороженое и холодная вода

Согласитесь, многие слишком увлекаются и начинают пить холодную воду литрами или сразу из холодильника. Через некоторое время начинает болеть горло, появляются неприятные ощущения в носоглотке. Если это не происходило, рекомендуется пить воду небольшими глотками, и желательно, в помещении. Также можно пить 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 внимания на температуру воды. Случайно взрослым рекомендуется купаться при температуре воды не ниже 18 градусов, а детям – не ниже 15. Если вы бросаетесь в воду, едва она прогреется до 15.

- Непродуманный гардероб

В жаркую погоду многие стремятся сменить строгий костюм на майку, шорты или сарафан. Но в любое время года может 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 и жаркая погода снижают иммунитет, поэтому лечение и профилактика простудных заболеваний теряют актуальность. Наоборот, переохладиться в жару – довольно злая шутка. Люди болеют летом, потому что такая возможность просто не прихватили. При пребывании в водоемах и под кондиционерами способствуют росту простудных заболеваний. Чтобы этого не происходило, выполняйте следующие простые рекомендации:

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

