

## Как избежать инфекционных заболеваний зимой

Территориальный отдел по г. Симферополю и Симферопольскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополю информирует, что осенне-зимний сезон года – это время, когда наблюдается рост респираторных инфекций. Среднестатистический взрослый человек болеет простудными заболеваниями 2-3 раза в год, дети болеют несколько чаще. Большинство людей простужается осенью, зимой или весной.

### **Сохранить здоровье в новогодние праздники поможет соблюдение следующих рекомендаций:**

Регулярно мойте руки с мылом. Протирайте руки спиртосодержащими средствами или дезинфицирующими салфетками.

Не трогайте руками глаза, нос и рот. Вирусы и бактерии легко проникают в организм через слизистые оболочки.

При кашле и чихании, прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. Если их не оказалось под рукой – чихайте и кашляйте в согнутый локоть.

При посещении людных мест нужно использовать средства индивидуальной защиты (медицинская маска и перчатки).

Сократите время пребывания в местах массового скопления людей. После поездки в общественном транспорте или посещения общественных мест следует тщательно вымыть руки с мылом.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки респираторного заболевания.

Гуляйте больше на свежем воздухе в одежде, соответствующей погодным условиям. Лучшее средство для укрепления иммунитета - прогулки.

Незаменимой профилактикой простудных заболеваний является полноценный и разнообразный рацион питания. К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы).

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте в нем влажную уборку.

При приобретении скоропортящихся продуктов питания (молочные, колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом), обращайтесь особое внимание на сроки годности и условия хранения.

Тщательно мойте овощи, фрукты под проточной водой.

Соблюдайте технологию приготовления блюд.

Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

Салаты и другие скоропортящиеся продукты не стоит готовить впрок, лучше употреблять их сразу после приготовления. Заправленные салаты хранятся в холодильнике не более 12 часов.