**Как избежать инфекционных заболеваний зимой**

Зима – самое «удачное» время для всякого рода респираторных заболеваний: обычной простуды, гриппа, пневмоний, аденовирусов, риновирусов, коронавирусов и т.д.

**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, умыть лицо.
* 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. Лыжи, коньки, катание с гор на санках и ледянках - все это прекрасно закаляет.
* 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), обращайте особое внимание на сроки годности и условия хранения.
* тщательно мойте овощи, фрукты под проточной водой.
* соблюдайте технология приготовления блюд.
* не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.