



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

АДАПТУЄМОСЬ ДО ЗМІН У ПОГОДІ!

Весна та осінь - час сезонних застудних захворювань, загострень хронічних захворювань. Природа забезпечила людину потужним механізмом захисту – імунітетом. Ось декілька порад для того, щоб не піддатися весняно-осіннім застудам:

Забезпечте себе максимально комфортним і повноцінним сном. Саме коли ми спимо, наш організм здійснює підготовку до майбутнього дня, готує засоби захисту, поповнює витрачену енергію, нормалізує обмін речовин.

Зміцнюйте свій організм: фізичне навантаження, правильний режим праці і відпочинку, контрастний душ – все це робить організм сильніше.

Бережіть ноги від холоду і вологості - лікарі стверджують, що більшість хвороб починається після того, як людина промокла під дощем. В цю пору погода оманлива, тому беріть з собою парасольку і носіть взуття, що не промокає.

Пийте трав'яні чаї. Можна просто замінити ваш вечірній чай на настоянку календули, ромашки, плодів шипшини, звіробою, липи, шавлії і чистотілу, суцвіть бузини, а також гілок вишні, листя малини, смородини, і буквально за тиждень ви відчуєте зміни. Не зайвими стануть м'ята, меліса і лимон. Але тільки не варто забувати, що кожен рослинну потрібно заварювати по-своєму та слід враховувати індивідуальні особливості організму.

Підтримуйте свій імунітет: їжте більше овочів і фруктів. Для збереження нормального рівня імунітету людина повинна з'їдати в день не менше чотирьохсот грамів овочів і фруктів. Овочі та фрукти містять максимальну кількість вітамінів і біологічно активних речовин, а також клітковини, необхідної для повноцінного функціонування шлунково-кишкового тракту. В якості джерел повноцінного білка краще всього вибрати птицю, рибу і нежирні сорти м'яса, обов'язковими для вживання є кисло-молочні продукти. Одним словом, правильне харчування та імунітет тісно пов'язані між собою.

Одягайтесь відповідно до погоди. Напередодні ознайомтесь з прогнозом на наступний день, щоб вранці вийти на вулицю повністю екіпірованим.

Намагайтесь уникати стресів. Чим більше радості і щастя відчуває людина, тим більший опір чинить організм інфекціям. Потрібно робити все, що приносить задоволення. Головне – багато щиро сміятися. Адже сміх, як відомо, не тільки піднімає настрій, але і в цілому продовжує життя.

**Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Рівненської області**
<http://nmc-rivne.ucoz.ua>