

Не болей, студент!

Новый год - это прекрасное время, запоминающееся нам всеобщим оживлением, приятными поздравлениями, сюрпризами, радостной суматохой и самыми разными заболеваниями. В этот новогодний период обостряются различные хронические недуги, которые почти не беспокоят в другое время года. Можно противостоять этим напастям? Или смиренно поддаться им как неизбежному злу?



Зачастую мы пренебрегаем вакцинами. Ведь врачи рекомендуют и советуют делать прививки. Зимой люди находятся в самой опасной группе риска. Самыми первыми могут заболеть дети, так как у них ещё слабый иммунитет по сравнению с взрослыми. Так же в группе риска находятся продавцы, социальные работники, преподаватели. У них большой контакт с людьми, что приводит к риску заболевания.

Также следует принимать витамины. Медики и специалисты напоминают: всего одна таблетка витамина С в день, если регулярно принимать ее в течение месяца, способна обеспечить эффективную защиту организма от вирусных инфекций на протяжении двух-трех месяцев.

Избегайте контактов с заболевшими. Когда кто-то из людей рядом с вами чихает, кашляет, это может поспособствовать вашему заболеванию. Старайтесь как можно меньше контактировать с уже заболевшими людьми, тогда вы сэкономите себя и своё здоровье в новогодние каникулы.

Регулярно мойте руки. В зимний период, когда заболеваемости ОРВИ и гриппом существенно повышается, медики и специалисты рекомендуют регулярно мыть руки - эта простая процедура поможет предотвратить распространение вирусов.

В заключении можно сказать, берегите своё здоровье, выполняйте все указания и тогда вы точно новогодние каникулы проведёте весело!

Светлана Фадеева.