**Как избежать инфекционных заболеваний зимой**

Респираторные вирусы циркулируют круглый год. Однако пик заболеваемости приходится на холодный сезон. Зимой люди проводят больше времени в закрытых помещениях, где вирусы легко передаются от одного человека к другому. Холодный воздух ослабляет слизистые оболочки, делая их менее устойчивыми к микробам. В холодную погоду люди проводят свой досуг в общественных местах и меньше ходят пешком, отдавая предпочтение автобусам, трамваям и троллейбусам, где шансы повстречать вирус многократно возрастают.

Зимой количество солнечных дней сокращается, и организм человека страдает от дефицита витамина D, который вырабатывается под воздействием ультрафиолетовых лучей. Именно он отвечает за нормальное функционирование иммунной системы и борьбу с инфекционными заболеваниями.

Холодная погода чаще вызывает стресс, а уже доказано, что хронический стресс имеет множество негативных последствий, одно из которых – снижение иммунитета и подверженность вирусным и бактериальным инфекциям.

Благополучно пережить сезонный подъем простудных заболеваний зимой помогут:

·здоровый образ жизни;

·полноценный сон;

·частые прогулки на свежем воздухе в одежде, соответствующей погодным условиям;

·активный отдых;

·сбалансированная, богатая витаминами, пища;

·ношение масок в местах скопления людей;

·избегание тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют;

·соблюдение респираторного этикета и правил личной гигиены:

- не касаться руками лица, в первую очередь губ, носа, глаз;

- мыть руки с мылом, желательно с антисептиком, особенно при возвращении домой.

Если Вы все-таки заболели:

·при кашле и чихании следует плотно прикрывать рот, используя одноразовые платки, которые после однократного использования выбрасываются в урну;

·как можно чаще мойте руки, или протирайте их антисептиком;

·не ходите на работу и не отпускайте больных детей в организованные коллективы;

·не посещайте места скопления людей.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ – ЭТО ОПАСНО!**

**СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!**