



Крепкий иммунитет помогает вам избежать простуды. Однако помимо иммунитета существуют еще и другие способы не заболеть.

1. Каждый раз, когда вы здороваетесь с кем-то, мойте руки. Это позволит смыть все вредное, что может попасть к вам внутрь.
2. Не трогайте глаза и нос грязными руками. Микробы и вирусы легко проникают через слизистые внутрь.
3. Высыпайтесь. Недостаток сна снижает иммунитет.
4. От гриппа можно сделать прививку. После прививки важно где-то в течение 10-14 дней не переутомляться. Если не соблюдать это правило можно спровоцировать простуду.
5. Питайтесь регулярно и разнообразно.
6. Занимайтесь спортом, это повышает иммунитет.
7. По мере возможности избегайте контактов с людьми, имеющими симптомы простудных заболеваний.
8. Пользуйтесь влажными салфетками с содержанием спирта. Они дезинфицируют руки. Нам иногда лень встать и помыть руки или просто негде. В такой ситуации салфетки - как раз кстати.
9. Бросьте курить, так как это делает вас более подверженным простудам.
10. Не доедайте и не допивайте, даже за членами семьи.
11. Кошелек – хорошее место для вирусов и паразитов. Каждый раз после контакта с кошельком и деньгами мойте руки. Неплохо иметь один кошелек из материала, который можно стирать.
12. Не грызите ногти.
13. Улыбайтесь. Хорошее настроение - лучшая преграда на пути болезни.
14. Не чихайте, закрывшись ладонями, так как при этом происходит выброс в атмосферу тех микробов, которые скопились на ваших руках.

Советы достаточно просты и не требуют особых усилий в применении. Пользуйтесь ими и будьте здоровы.