

KAD NESIRGTUME PERŠALIMO LIGOMIS

Tam, kad nesirgtume peršalimo ligomis, reikia pastoviai rūpintis savo sveikata. O sveikatos pagrindas yra sveikas gyvenimo būdas. Tam, kad sveikai gyventume, tikrai nereikia daug investuoti.

Svarbiausiai –noras sveikai gyventi ir valios turėjimas.

Visų pirma, reikia įvertinti oro sąlygas ir rengtis pagal sezoną. Apranga ir avalynė turi atitikti sezoną.

Svarbus yra darbo ir poilsio režimas, pakankamas miegas.

Rekomenduotina daugiau laiko praleisti gryname ore.

Pilnavertė mityba taip pat svarbi ligų profilaktikai. Mūsų maisto racione turi būti pakankamas vitaminų, mikroelementų kiekis, turėtume valgyti daugiau vaisių ir daržovių.

Nepamiršti elementariausių higienos taisyklių: plauti rankas. Dažnas rankų plovimas padeda apsisaugoti nuo užsikrėtimo gripo virusu. Rankos plaunamos su vandeniu ir muilu ne trumpiau kaip 20 s.

Privalu pastoviai valyti ir vėdinti gyvenamąsias ir darbo patalpas. Šildymo sezono metu patalpas būtina drėkinti.

Ne paskutinis vaidmuo tenka ir fiziniam aktyvumui. Mankšta kiekvieną rytą ne tik išbudina, bet ir pagerina kraujotaką bei nuotaiką. Sportuojant gryname ore mes ne tik fiziškai sustiprėjame, pasikrauname teigiama nuotaika, bet galime susirasti ir naujų draugų, bendraminčių.

Senolių išmintis:

§ **gerkime daug skysčių, ypač –žolelių arbatų;**

§ **kojas laikykite šiltai;**

§ **Bei visame kame jauskime saiką!**