



Когда листья меняют цвет и дни становятся холоднее, мы вспоминаем, что пришла осень, и зима не за горами. С наступлением осени все проблемы со здоровьем обостряются из-за холодной погоды, которая многим из нас не нравится! Мы предлагаем подборку советов, чтобы помочь вам оставаться здоровым этой осенью. Будьте активны раньше — по мере того, как дни становятся короче, старайтесь сделать все дела в начале дня. Это означает, что вы с большей вероятностью все успеете, и сможете чувствовать себя отлично из-за того, что вы выполнили все, что планировали на день.

Ешьте больше сезонных продуктов — ешьте фрукты и овощи, которые приходятся на сезон, например, яблоки, брокколи и тыквы. Сезонная еда — это лучший способ получить необходимые питательные вещества, внести витамины и минералы в свой рацион, помогая вашему организму оставаться здоровым осенью.

Учитесь распознавать голод — убедитесь, что вы едите потому, что вы голодны, а не только потому, что есть еда. Осенью легко набирается вес, так как в холодные месяцы двигательная активность снижается.

Насладитесь вкусом еды — горячие блюда, такие как супы и тушеное мясо, помогут вам почувствовать себя сытыми и удовлетворенными. Они также заставляют вас чувствовать себя теплее и даже сделают эти пасмурные дни ярче.

Больше отдыхайте — часто люди подхватывают простуду и вирусы чаще, если они истощены и устали. Благодаря хорошему сну вероятность заболеваний снижается.

Выйдите на улицу — обычно, человек, находясь в замкнутом пространстве, чувствует себя подавленным и угрюмым. Заставить чувствовать себя лучше, улучшить ваше настроение и мышление поможет прогулка на свежем воздухе — пребывание на солнце, под воздействием которого вырабатывается витамин D.

Повысьте свой иммунитет — пейте много воды и ешьте фрукты и овощи! Известно, что употребление чеснока, пробиотиков и витаминов также помогает вашему организму в борьбе с недугами и осенней хандрой.

Живите в соответствии с сезоном — адаптируйтесь к более низкой температуре. Это означает оставаться в тепле и сухости, носить одежду по сезону и иметь хорошо отапливаемый дом.

Перед началом глубокой осени врачи рекомендуют пройти вакцинацию. В преддверии сезона простуд важно выработать защиту заранее.

Осенью будьте внимательнее к своему здоровью!

[#ДЮЦЧерняховска](#)

[#Здоровье](#)

[#Здороваяосень](#)

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА: ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ?

КАК ДЕЙСТВУЕТ ВАКЦИНА?

В состав вакцины входят ослабленные возбудители инфекции. Они не способны вызвать болезнь, но иммунитет реагирует на них и формирует антитела.

КОГДА ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

сеп	окт	ноя	дек	январь	фев	март
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Как можно скорее, так как оптимальный срок выработки антител - не менее трех недель. Есть и минимальный срок — три или четыре дня

КОМУ НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ?

ДЕТЯМ, ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ, СТУДЕНТАМ, ШКОЛЬНИКАМ, СПЕЦИАЛИСТАМ, ЛЮДЯМ

ПОСЕТИТЕ ВРАЧА

Перед прививкой обратитесь к терапевту или педиатру

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА ПРОИЗВОДИТСЯ ПРИ СОГЛАСИИ ПАЦИЕНТА

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста