[Как уберечься от простуды в зимний период?](http://www.schooleduc.ru/zdorove-vashego-rebenka/roditeliam/zdorove-vashego-rebenka/kak-uberechsia-ot-prostudy-v-zimnii-period.html)

Дышать старайтесь только через нос, так как носовое дыхание предохраняет от переохлаждения органы ротовой полости и верхние дыхательные пути.

Если же нос заложен или на морозе предстоит выполнять тяжелую физическую работу и поневоле придется дышать ртом, тогда во время вдоха кончик языка надо стараться прижимать к небу, чтобы холодный воздух, обтекая язык, лучше согревался.

В квартире пусть будет не больше 18-20 С, особенно не надо перегреваться ночью. Если вы зябните, лучше воспользоваться лишним одеялом. Проснувшись утром, не нежьтесь в постели - быстро .вставайте и сделайте хотя бы несколько энергичных гимнастических упражнений. Умываясь, не забудьте хорошенько прополоскать горло и носовые ходы прохладной водой.

Во время холодов на работу и даже на прогулку нельзя отправляться натощак. Утром обязателен достаточно плотный и горячий завтрак, очень неплохо выпить горячего молока или чая с медом. Медицина считает, что в зимнее время человек должен употреблять более калорийную и витаминизированную пищу, съедать больше животных жиров. Это необходимо для усиления обмена веществ и большей выработки тепла в человеческом организме. Перед выходом из дома, особенно тем, кто подвержен простудным заболеваниям, полезно сделать в течение 3-5 минут массаж передней поверхности шеи и области подчелюстных лимфатических узлов.

Зимой обязательно ношение белья. Учтите, что даже обыкновенная хлопчатобумажная майка, футболка, одетая под свитер, греет, как шерстяная.

Как ни красиво ношение тонких колготок, укороченных юбок, легкой обуви, в морозные дни от этого следует отказаться, ибо такая "красота" может привести к тяжелейшим заболеваниям нижних конечностей, мочеполовых органов, воспалениям легких и т.д.  
Пренебрежение к головным уборам в холодное время года приводит не только к преждевременному поредению волос, появлению ранних морщин, но и к таким серьезным заболеваниям, как менингит, различные невриты и т.п.

Если на холоде озябли ноги, ударьте несколько раз себя под коленями ребром ладони, энергично пошевелите пальцами стоп, попрыгайте на месте и сделайте небольшую пробежку. Если мороз жесток и придется долго быть на холоде, в носки или колготки можно насыпать немного сухой горчицы.

Зимой чаще следует мыть ноги и стирать-носки, белье, ибо грязная кожа нередко бывает влажной, а грязное белье хуже удерживает тепло.  
В морозные дни не ходите за покупками с авоськой или сумкой с тонкими ручками, вес нагруженной сумки вызывает нарушение кровообращения и приводит к быстрому замерзанию рук.

Находясь на морозе, следите друг за другом. Если на коже появились белые пятна, возможно, начинается обморожение. Немедленно разотрите эти места и постарайтесь быстрее оказаться в теплом помещении. Помните, что обморозиться можно и при небольшом морозе, если повышена влажность воздуха и ветрено.  
Для предупреждения обморожения полезно периодически массировать, пощипывая, нос и щеки до согревания кожи. Можно глубоко вдохнуть воздух и задержать его до тех пор, пока не почувствуете, что кровь прилила к лицу. Повторите такой прием несколько раз.