



Міжсезонний період найбільше послаблює імунну систему дорослих та дітей.

Особливо це стосується людей старшого віку, адже саме вони стають найлегшою ціллю для інфекцій та вірусів.

Рекламні поради про «підтримку імунітету» або підвищення здоров'я імунної системи впадають в очі не тільки з полиць магазинів, а й повсякчас надходять від друзів та знайомих. Та чи допомагають вони вплинути на швидкість і якість імунної відповіді?

Одразу наголошуємо: остерігайтесь примарних обіцянок!

Перше, що слід переглянути, щоб зміцнити імунітет, це наші щоденні звички. Ось кілька загальних порад, щоб зберегти своє здоров'я й підтримувати його в доброму стані:

- **Регулярно вживайте овочі та фрукти**

Фрукти та овочі є важливими джерелами вітамінів і мінералів. Намагайтеся щодня з'їдати п'ять порцій фруктів та овочів (400—600 г). На щастя, вони доступні в продажу цілий рік.

- **Більше рухайтесь**

Фізична активність поліпшує самопочуття, підвищує задоволеність життям, дає змогу поліпшити сон і впоратися зі стресами. Наукові дані свідчать про те, що фізична активність від помірної до високої інтенсивності поліпшує в дорослих якість сну, адже час для засинання зменшується, натомість збільшується час глибокого сну й знижується денна сонливість.

- **Підтримуйте здорову вагу**

Надмірна вага та ожиріння є фактором ризику низки хронічних захворювань, включно із серцево-судинними, цукровим діабетом 2-го типу тощо. Також вона може погіршити перебіг COVID-19. Стежте за вагою за допомогою калькулятора індексу маси тіла. Він показує оптимальне співвідношення ваги і зросту.

- **Не куріть**

Тютюн вбиває: згідно з даними ВООЗ, близько половини курців помирає від хвороб, спричинених тютюновим димом. Лише в Україні тютюн забирає 130 тисяч життів на рік, тоді як від наслідків пасивного куріння гине 13 тисяч українців.

- **Не вживайте алкоголь**

При тривалому вживанні алкоголю підвищується ризик захворюваності на ішемічну хворобу серця, артеріальну гіпертензію, порушення ритму серця, інсульт, ураження артерій, він спричиняє щонайменше 7 видів раку.

- **Достатньо спіть**

Здоровий сон — це запорука якісного й тривалого життя. Якщо постійно недосипати, збільшується ризик появи хронічних захворювань — діабету, серцево-судинних недуг, гіпертонії, а також ожиріння, порушень імунної системи, психічного здоров'я.

- **Одягайтесь відповідно до погоди й навіть тепліше**

Вибирайте зимове взуття із товстою підошвою: воно має бути просторим, ідеальним за розміром та не стискати ногу, щоб підтримувати нормальний кровообіг.

Правильний зимовий одяг складається з трьох шарів: нижній (спідня білизна, колготки, шкарпетки, термобілизна); середній (светр, кофта тощо); верхній (куртка, штани, шарф, шапка, рукавички).

- **Уникайте стресів**

Читайте новини дозовано. Не забувайте про дрібниці, які покращують ваш настрій:

зустрічі з друзями, настільні ігри, какао, прогулянки тощо.

**Вакцинуйтеся! Найбільше допомагає імунізації — щеплення.** Вони стимулюють імунну відповідь, яка потрібна для подолання інфекційного збудника або його токсинів.

Зробити щеплення проти COVID-19 та тих хвороб, які внесені до Національного календаря профілактичних щеплень, можна в сімейного лікаря або записавшись до найближчого медичного закладу чи пункту вакцинації.

У разі появи симптомів COVID-19 та ГРВІ якомога швидше ізолюйтесь та відразу звертайтеся до лікаря.

*За інформацією ВООЗ.*