**Советы, которые помогут**

**уберечься от простуды**

Первый совет, это — укреплять свой иммунитет. Больше кушать продуктов, содержащие витамины и другие полезные вещества. Зимой нам и так не хватает свежих овощей и фруктов, а если мы будем забывать про такие полезные продукты, как: рыба, молочнокислые продукты, лимон, чеснок, овощи и бобовые, то ещё больше ослабим свой организм и подвергнем простудным заболеваниям.

Второй совет: делайте гимнастику, занимайтесь спортом. Даже 10 минут в день занятий упражнениями оказывают для организма большую поддержку.

Третий совет: не забывайте про полноценный отдых. Ведь перенапряжение и загруженность очень сильно влияют на наш организм и понижают его способность противостоять инфекциям.

Четвёртый совет: помните про свежий воздух! Мы постоянно находимся в помещении, где куча бактерий и инфекций. Обязательно нужно давать отдых организму и регулярно гулять на свежем воздухе.

Пятый совет: это- здоровый крепкий сон. Чем меньше мы спим, тем больше шансов , что наш организм будет подвержен простудным заболеваниям.

Шестой совет: всегда мойте руки после того, как приходите с улицы домой. Руки, это то, через что чаще всего передаются инфекции.

