. УТВЕРЖДЕНА

 Директором МБУДО ЦТ «Радуга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Тагинцевой

 «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 4.2.**

**по профилактике сезонных заболеваний**

**по профилактикерррр**

**ОСЕНЬ**

Как много красивых слов написано об осени, как хочется насладиться этим прекрасным временем года, но организм, настраиваясь на холода, начинает давать сбои в виде герпеса, гастрита, депрессии и других хронических заболеваний, которые тоже очень любят осень и незамедлительно появляются с ее наступлением. Справиться с осенними недугами трудно, но можно.

1.  **Герпес,** активизируется с наступлением первых холодов. Проявляется из-за снижения иммунитета. Поэтому с наступлением осени можно начинать активную профилактику иммуностимуляторами, например эхинацеей, так же можно провести С-витаминизацию организма. Аскорбиновая кислота обладает свойством подавлять [вирусы](http://pandia.ru/text/category/virus/). Особое внимание следует уделить рациону питания, оно должно быть обогащено аминокислотами, в частности лизином, содержащимся в - молочных продуктах, курятине, рыбе, сое.

2.  **Осенняя депрессия, «ноябрьская хандра»** - эмоциональный спад осенью. День стремительно сокращается, темно, пасмурно, грустно, холодно, как все это вынести? Устраивайте себе [праздники](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/271.php), и, внимание, углеводами (торты, пирожные и другие вкусности), только наедайтесь не до гастрита, еще один надежный метод избавления от осенней депрессии оранжевые фрукты и овощи.

**ЗИМА**

Белый снег зимы всегда радует глаз и прекрасно действует на психическое состояние, однако всплеск простудных заболеваний приходится как раз на это время года**. Бронхит, грипп, ОРВИ.**Список зимних болячек обширен, но все они победимы:

1.  Прививка от гриппа избавит от многих проблем, защита от переохлаждений и здоровый образ жизни так же будет подспорьем.

2.  В сильные холода обеспечьте себя энергией, травяные чаи не только согреют в стужу, но и оздоровят весь организм.

3.  Особенно важно зимой пополнять организм достаточным количеством йода, для этого употребляйте морепродукты.

Еще один зимний бич - **это травмы.** На скользком льду не избежать падений, а вот чем закончатся эти падения, зависит от состояния вашего организма.

4.  Не лишним будет принять курс препаратов, укрепляющих хрящевую и костную ткань, конечно, с одобрения лечащего врача.

5.  Занятия на [велотренажере](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/30.php), беговой дорожке, плавание, простые физические упражнения (приседания) помогут организму подготовиться к предстоящим зимним нагрузкам на суставы и позвоночник.

**ВЕСНА**

Мы всегда с нетерпением ждем весны, возлагаем на нее много надежд, с обновлением природы в нашу жизнь действительно приходит много хорошего, расцветает красота [окружающего мира](http://pandia.ru/text/categ/nauka/249.php) и человека, а вместе с ними расцветает широкий спектр различных заболеваний.

1.  Весной как никогда необходимо применять поливитаминные препараты.

2.  В сезон цветения рекомендуется отказаться от прогулок за городом, не выходить на улицу в жаркую ветреную погоду, совершать прогулки рекомендуется после дождя, в пасмурные дни - когда пыльца прибита к земле.

3.  Весенние прогулки весьма приятное занятие, но воздух еще недостаточно прогрет, ночи холодные, поэтому правильно подбирайте весенний [гардероб](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/82.php), особенно обувь, чтобы не подхватить [ангину](http://pandia.ru/text/category/angina/).

4.  Выходя на улицу, следует использовать солнцезащитные очки, солнце весной особенно активно и провокационно.

5.  Так же необходимо вовремя начать профилактическое лечение хронических заболеваний, чтобы они не омрачили ваше весеннее настроение.

**ЛЕТО**

**Кишечных инфекций, укусов насекомых, солнечных ударов** и многих других неприятных летних [подарков](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/89.php) можно избежать, если соблюдать меры предосторожности:

1.  Чаще мойте руки!

2.  Не пейте некипяченую воду.

3.  Не употребляйте в пищу подозрительные продукты, именно такие продукты являются кладезью опасных инфекций, например, таких как гепатит.

4.  Защитить себя от клещей необходимо прививкой и избеганием прогулок по лесу в пик их активности.

5.  Летом опасны и другие насекомые: комары, пчелы, осы.

6.  Солнечные ванны, если действовать по правилам принесут Вам много пользы. Пока Вы греетесь на солнышке, в организме улучшается кровообращение, укрепляется иммунная система, активизируется обмен веществ, вырабатывается [витамин](http://pandia.ru/text/category/vitamin/) D и гормон радости – эндорфин. Но загорать можно только утром или после 16 часов не больше четверти часа в день! А начинать лучше с 1-3 минут в день, постепенно увеличивая пребывание на солнце.

7.  Поездка в переполненном автобусе или маршрутке без [кондиционера](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/229.php), прогулки при температуре выше +30 С и Вы получили тепловой удар? Если есть возможность, то в сильную жару лучше остаться дома, одежду лучше подбирать из натуральных тканей, так же необходим [головной убор](http://pandia.ru/text/category/golovnie_ubori/).

8.  Летние деньки, а особенно ночи очень романтичны, но достаточно посидеть у прохладной воды или под звездопадом на холодных камнях и появляются боли внизу живота, неприятные ощущения во время мочеиспускания. К сожалению, лето славится неромантичными болезнями, берегите себя, осмотрительность лучший помощник.

9.  Иногда летом жара может резко смениться холодом, и тогда не избежать простудных заболеваний, вовремя отслеживайте погоду и подбирайте правильно одежду, однако и в очень жаркую погоду можно заболеть ангиной, употребляя холодную воду и мороженое.