



## С 21 декабря по 31 декабря проходит городской декадник на тему: **«Профилактика заболеваний органов дыхания».**

### **«Профилактика заболеваний органов дыхания»**

#### **Памятка для населения**

**Дыхание** — основа жизнедеятельности человека, это процесс обмена кислорода и углекислого газа между организмом человека и окружающей средой. Человек рождается с двумя здоровыми легкими. Но на протяжении всей жизни он сам того не подозревая наносит огромный вред своим органам дыхания.

Негативное воздействие вредных факторов окружающей среды (химическое, биологическое, механическое загрязнение, температурные перепады, повышенная влажность воздуха) способствует воспалительным процессам дыхательных путей. Все заболевания органов дыхания подразделяются на **инфекционные** (грипп, пневмония, туберкулез), **воспалительные** (бронхит, трахеит, плеврит) и **аллергические** (бронхиальная астма). Чтобы избежать заболевания органов дыхания, необходимо придерживаться некоторых профилактических мер.

#### **Профилактика заболеваний органов дыхания:**

- **Чистый и свежий воздух** — залог здоровья органов дыхания. В дыхательные пути обычного городского жителя за сутки попадает около 20 триллионов частиц инородных веществ (токсинов). Ежедневно проветривайте помещение и делайте влажную уборку. Разведение комнатных растений в помещении способствуют насыщению воздуха кислородом и очищению от микроорганизмов.

- **В качестве профилактики простудных заболеваний проводите ингаляции.** Ингаляция — это вдыхание горячих паров, насыщенных легко испаряемыми эфирными маслами трав, которые оказывают обеззараживающее, ранозаживляющее, противовоспалительное воздействие на дыхательные пути. Такие процедуры благоприятно скажутся на вашем здоровье. Сегодня существует достаточно много компактных ингаляторов, которые можно использовать в домашних условиях. Кстати, добавляя настои лекарственных трав, эфирные масла в ингалятор, вы можете проводить профилактические процедуры, а также лечение простудных заболеваний не только детям, а и всем членам своей семьи! Чаще гуляйте на свежем воздухе в сосновом лесу. Это своего рода естественная ингаляция. Сосна и можжевельник практически делают воздух стерильным.



- **Правильное дыхание.** Единственно правильным и естественным дыханием является дыхание через нос. Воздух, поступающий через носовую полость, не только нагревается, но и очищается от частичек пыли и вредных микроорганизмов, обеззараживается.

- **Дыхательная гимнастика.** В качестве профилактики заболеваний органов дыхания желательно ежедневно делать дыхательные упражнения. Такими

оздоровительными дыхательными методиками, пользовались еще 5000 лет назад.

- **Соблюдайте правила личной гигиены.**
- **Здоровый образ жизни.** Правильное, полноценное, витаминизированное питание, регулярное закаливание, отказ от курения — **являются основой здоровья всего вашего организма.**
- **Избегайте общественные места в период эпидемии вирусных заболеваний.**
- **Используйте марлевые повязки при необходимости.**
- Если вы находитесь на предприятии, где идет выброс вредных веществ **используйте респираторы.** Знайте, на вредном производстве обязана работать система фильтров и специализированная вентиляция.
- Ежегодно делайте **медицинское обследование**, в период роста инфекционных заболеваний проводите **вакцинацию**. При первых симптомах заболевания обращайтесь немедленно к врачу.

**Ваше здоровье находится в ваших руках.  
Берегите себя!!!**

