Южно-Уральский государственный институт искусств имени П.И. Чайковского

Профилактика гриппа: советы для студентов

12.01.2026

Грипп — распространённое инфекционное заболевание, которое особенно опасно осенью и зимой. Чтобы избежать болезни и сохранить здоровье, важно соблюдать простые правила профилактики:



Основные меры предосторожности:

- Регулярно мойте руки тёплой водой с мылом, особенно перед едой и после посещения общественных мест.
- Избегайте контакта с больными людьми и прикрывайте рот салфеткой при кашле или чихании.
- Чаще проветривайте помещение и проводите влажную уборку.
- Одевайтесь тепло, согласно погоде, чтобы предотвратить переохлаждение организма.

Что полезно включить в рацион?

- Витамины C и D укрепляют иммунитет и помогают организму бороться с вирусами.
- Полезны свежие овощи, фрукты, ягоды, орехи и кисломолочные продукты.
- Обильное питьё воды и травяных настоев поддерживает водный баланс и улучшает самочувствие.

Как повысить устойчивость организма?

- Занимайтесь спортом регулярно, ведите активный образ жизни.
- Высыпайтесь ночью и избегайте стрессовых ситуаций.
- Откажитесь от вредных привычек вроде курения и алкоголя.

Следуя этим рекомендациям, вы снизите риск заражения гриппом и сохраните своё здоровье на весь учебный год!

Источник:
https://new.uyrgii.ru/news/2026/profilaktika-grippa-sovety-dlya-studentov