Советы здоровьесберегающего поведения в предпраздничные и праздничные дни

СРЕДА,  27  ДЕКАБРЬ  2023

**Новогодние торжества** – любимое время для отдыха и веселья, когда взрослые и дети забывают о своих заботах и наслаждаются празднованием. В такой эйфории легко потерять бдительность и подвергнуть здоровье, а нередко даже жизнь серьезной опасности. Травма, пищевое и алкогольное отравление, обморожение – одни из самых распространенных причин обращения к врачу в новогодние каникулы. Делимся советами, которые помогут избежать этих неприятностей и сохранить здоровье.

**1. Физическая активность**

В период новогодних каникул и дети, и взрослые просиживают перед экраном телевизоров и компьютеров гораздо дольше, чем обычно. Такая малоподвижность – одна из причин быстрого набора веса во время праздников. Не стоит тратить на это вредное для здоровья занятие все выходные. Лучше предпочесть активный отдых пассивному и чаще выходить всей семьей на свежий воздух: гулять в парке или в лесу, заниматься зимними видами спорта, кататься с горок или просто играть в снежки.

**2. Контроль потребления алкоголя**

Алкогольное отравление и затяжное похмелье – еще одна часто встречающаяся проблема в праздники. Одно дело выпить один-два бокала шампанского и совсем другое – напиться до тяжелого состояния. Некоторые злоупотребляют алкоголем на протяжении всей недели, а то и дольше. Это наносит огромный вред здоровью. Если совсем отказаться от спиртного не получается, нужно стараться контролировать количество выпитых напитков.

Нежелательно смешивать разные виды алкоголя. Лучше разбавить спиртное соком, добавить в него лед или дольку цитрусовых. Перед употреблением алкоголя рекомендуется поесть. Тот, кто принимает какие-либо медикаменты, должен удостовериться, что они не имеют побочного эффекта в сочетании со спиртным. Родителям не стоит разрешать маленьким детям пробовать алкоголь, даже шампанское. Это может нанести весомый вред неокрепшему организму.

**3. Перерывы во время трапезы**

Для многих новогодние праздники – это настоящий праздник живота: столько всего вкусного и деликатесного на столах! Вот почему одна из самых распространенных проблем в этот период – переедание. Нередко те, кто перед праздниками длительное время сидел на диете, после нескольких дней торжества снова набирают прежнюю форму. Чтобы избежать такой неприятности, не нужно накладывать на тарелку еды больше обычной нормы и долго засиживаться за столом. Полезно периодически устраивать отдых от трапезы, чтобы подвигаться и убедиться в наполненности желудка: чувство сытости обычно приходит спустя 20 минут после еды.

**4. Профилактика инфекций**

Простуда и грипп – нередкое явление в зимний период. В новогодней эйфории можно забыть о правилах профилактики и быстро подхватить вирусное заболевание. Чтобы инфекцияне застала врасплох, желательно одеваться по погоде и не забывать о регулярном мытье рук. Для поддержания иммунитета не стоит нарушать режим сна и питания. После длительных зимних гуляний на улице полезно погреть ноги и выпить горячего чая с имбирем, медом и лимоном. Чтобы избежать пищевой инфекции, нужно своевременно убирать продукты и блюда в холодильник и не есть их после истечения срока годности.

**5. Избавление от стресса**

Подготовка годовых отчетов на работе, выбор и поиск подарков, уборка и оформление новогоднего стола в кратчайшие сроки… – все это нередко вызывает стресси повышенную тревожность, ухудшающие самочувствие и подрывающие иммунитет. Уберечься от них помогут правильное планирование времени и заранее составленный список необходимых дел. Даже в самый суматошный период нужно оставлять раз в день хотя бы полчаса на отдых и личное время.

**6. Любовь к фруктам**

Новогоднее меню часто бывает довольно калорийным. Набора лишних килограммов можно избежать, если налегать больше на фрукты и овощи. Они насытят ослабленный холодами организм полезными витаминами и микроэлементами. Формируя детский подарок, в него можно положить больше свежих фруктов, чем сладостей. Дети им тоже будут рады.

**7. Защита от травм при передвижении**

Передвигается ли человек пешком или на машине – зимние дороги нередко преподносят неприятные сюрпризы. Если на улице гололед, необходимо носить удобную обувь и ходить аккуратно. Травма после падения в этот период – одна из частых причин обращения людей в больницу. В магазинах полезно приобрести специальные накладки на обувь или смастерить их самостоятельно.

Автомобилистам тоже стоит повысить свою бдительность на зимних дорогах. В период праздников довольно часто случаются аварии не только на трассе, но и на парковках возле супермаркетов и развлекательных центров. Не стоит в спешке превышать скорость и нарушать правила: штрафы и неприятные беседы с автоинспекцией в таких случаях – самое безобидное, что может произойти. Дети и взрослые должны всегда пристегиваться, даже если поездка предстоит до магазина в соседнем районе.

**8. Качественный декор для праздника**

Приобретая игрушки и украшения для дома, следует обязательно обращать внимание на их документы, подтверждающие их качество. Особенно, когда это касается пиротехнических и электрических изделий. Лучше покупать их только в проверенных местах с официальной лицензией. Когда в доме есть маленькие дети и животные, не стоит вешать потенциально опасные аксессуары (стеклянные шары, гирлянды, мишуру) в легкой доступности. Многочисленные провода лучше спрятать. При использовании свечей, костра и настоящего камина нужно быть предельно внимательными и строго соблюдать правила безопасности.

**9. Осторожность во время активного отдыха**

Активный отдых во время зимних каникул – отличный выбор. Но только при условии, что будут соблюдаться все меры предосторожности. К сожалению, дети и взрослые – нередкие посетители травмпункта в новогодний период. Но причина тому не только травма, но и обморожения. Важно одеваться по погоде и не испытывать судьбу, решаясь на экстремальные трюки. Горки для катания детей должны соответствовать всем требованиям безопасности и быть вдали от проезжей части. Перед катанием на лыжах и коньках нужно обязательно разминаться, чтобы не получить растяжение.