Почему опасно переносить простуду на ногах.

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, что первые три дня болезни – основной период для борьбы с инфекцией. В это время организм особенно уязвим, и нуждается в полноценном отдыхе. Продолжение обычной активности перегружает сердце и другие органы, мешая иммунной системе эффективно бороться с вирусом.

Игнорирование постельного режима зачастую приводит к осложнениям: бронхиту, пневмонии или отиту. Кроме того, болезнь может затянуться, а восстановление займет значительно больше времени.

Как помочь организму победить простуду:

1. Соблюдайте постельный режим в первые дни.
2. Обеспечьте обильное теплое питье.
3. Откажитесь от физических и умственных нагрузок.
4. Своевременно обращайтесь к врачу.