

Особенно резкий скачок заболеваемости осенью возникает в первые недели сентября. Это связано с тем, что люди не успевают привыкнуть к регулярному холоду и сырости, из-за чего одеваются не по погоде. Даже одна прогулка в легкой одежде в дождь может стать причиной того, что человек неделю не сможет встать с кровати. Некоторые люди начинают одеваться тепло только после такого неприятного опыта.

Летом большинство людей в огромном количестве едят свежие продукты, больше ходят пешком, радуются солнцу и в целом чувствуют себя отлично. Конечно, кто-то может возразить, что вот уже несколько лет мы страдаем от невыносимой жары но, все же, прохладными вечерами всем хорошо. Осенью все резко меняется: люди чаще едят нездоровую пищу, передвигаются на транспорте, не видят солнечного света и зачастую хотят только лежать под теплым пледом — особенно в период, когда еще дома не включили отопление.

Из-за резких изменений в образе жизни, в организме людей возникает нехватка витаминов и минералов. К тому же, организм слабеет из-за плохого настроения и легкой депрессии — противостоять бактериям и вирусам становится сложнее. В результате и возникает повышение уровня заболеваемости.

**Рекомендаций по защите от болезней осенью:**

по возможности носите маски и регулярно мойте руки — это помогает не допустить попадания патогенов в организм;

старайтесь реже контактировать с людьми, у которых имеются признаки простуды;

одевайтесь по погоде;

ешьте здоровую пищу, делайте зарядку и чаще бывайте на солнце. Солнце осенью выглядывает редко, поэтому важно не пропускать такие моменты.

Психолог Е.И. Буглак

