

Говорите правильно и будьте здоровы (12+)



Осенне-зимняя пора – серьезная проверка на прочность нашего организма. Существует ряд заболеваний, которые особенно часто встречаются поздней осенью и зимой. Многим знаком типичный сезонный голос – осипший, низкий и с хрипотцой, при этом наблюдается еще и неприятное першение в горле. Это ларингит. Высокая температура, боль при глотании – симптомы ангины. Насморк, головные боли, кашель сопровождают грипп, ОРЗ. Сонливость, апатия, раздражительность, быстрая утомляемость – опять же признаки хандры, характерные для этого неустойчивого и холодного времени года. Именно зимой в нашей речи начинают часто попадаться такие слова и фразы как: **«изнеможденный от усталости», «я ляжу в постель», «облегчить страдания», «сижу на бюллетне», «ломота в суставах», «болит в груди так, что тяжело кашлянуть», «я быстро выздоравлию».**

А правильно говорить надо так: **«изнеможённый (не изнемождённый) от усталости», «находиться на бюллетене», нет «бюллетеня» (не на бюллетне, бюллетня)», «я лягу (не ляжу) в постель», «ломота во всем теле», «тяжело кашлянуть», «облегчить страдания» и наконец, «я скоро выздоровею (не выздоравлию)».**

Для того чтобы вы, дорогие читатели смогли в полной мере насладиться прекрасной зимней погодой, наша библиотека напоминает:

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).



- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!