

Протокол от среща на ГСС

Населено място: кв./с.Войводово, община Хасково

Дата: 22.12.2015г.

Дискутиран проблем/тема: **Повишаване на имунитета**

Описание на проблема: С настъпване на зимата все по-често чуваме по новините за приближаващата грипна вълна. Участниците в ГСС проявяват интерес към темата как можем да се предпазим от настинки, грип и вирусни заболявания. При възрастните хора една обикновена настинка нерядко води до усложнения, а при ненавременно лекуване на острите респираторни заболявания се стига до трайно увреждане на сърцето и белите дробове. Затова участниците в ГСС искат да научат не как да се излекуваме след като вече сме се разболели, а как да се предпазим от грипа и вирусите.

Обсъждане и коментари в групата, идеи и предложения за справяне с проблема: Групата организира беседа по темата. Всеки от участниците сподели какво знае за предпазването от простуда и грип. Ето и част от правилата, които участниците припомниха на останалите в групата, правила, които всички сме чували, но които рядко изпълняваме:

- През зимния период трябва да избягваме затворени помещения с голям брой хора в тях;
- Трябва да проветряваме често помещенията, в които прекарваме най-много време – поне 3 пъти на ден по 10 минути (при широко отворена врата);
- Трябва да се движим повече – през зимата, когато е много студено или има поледици, гимнастиката е чудесен вариант за раздвижване и тонизиране на тялото.;
- Трябва да приемаме достатъчно течности – чайове, бульони и най-вече вода. Възрастните хора трябва да изпиват поне 2-3 литра вода на ден, за да функционира тялото им нормално. Специалистите препоръчват да се пие чиста обикновена вода, която не е подсладена, не е подправена с лимон и др.;
- Трябва да се храним разнообразно – през зимата няма много пресни плодове и зеленчуци, но затова може да ядем изсушени такива; да консумираме повече ядки (по една шепка на ден);
- Важно е да консумираме чесън и мед – техните антибактериални свойства са добре познати от векове.

Взето общо решение за разрешаване на проблема/ планирани действия: Участниците в ГСС да полагат ежедневни усилия за повишаване на имунитета си, като прилагат изброените по-горе правила.

Ангажирани лица: Светла Севова и Таня Костова



Проект „**Да разрешим проблемите си заедно: втора фаза**“,
www.ngogrants.bg финансиран от ФМ на ЕИП с договор за безвъзмездна финансова помощ № 309/26.05.2015г. www.hgender.eu

Предприети действия: За беседата на тема повишаване на имунитета, участниците в ГСС бяха подготвили различни рецепти, изпитани от тях. По време на срещата всеки от ГСС сподели какво прави, за да се предпази от грип и настинка.

Постигнати резултати: По време на беседата участниците обмениха опит и идеи за повишаване на имунитета.

Дата: 04.01.2016г.

Изготвил: Светлана Сегова