

ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА:



Сделайте прививку от гриппа.

Она не защищает от заболевания полностью, но в случае заражения у привитого человека грипп протекает значительно легче и без осложнений. Делать прививку следует до наступления эпидемии и на фоне полного здоровья.



Больше бывайте на свежем воздухе.

Полезно гулять в лесу и парковой зоне, а физические упражнения на свежем воздухе обогащают организм кислородом и приносят двойную пользу.



Проветривайте помещения.

Увлажняйте воздух и пейте больше жидкости, чтобы не пересушить слизистые организма.



Питайтесь полноценно.

Ешьте свежие фрукты и овощи, употребляйте кисломолочные продукты и соки. Пейте чай с лимоном, малиновым вареньем, калиной – они содержат витамин С.



Спите не менее 8 часов в сутки, ложитесь не позднее 22 часов.

Старайтесь делать все дела в светлое время суток и оставляйте себе время для отдыха по вечерам. Старайтесь избегать стрессов, которые подрывают иммунитет, и не переутомляйтесь.



Используйте народные методы профилактики.

Ешьте лук и чеснок, добавляйте их в свежем виде в первые блюда, салаты и т.д.



Чаще мойте руки.

Частое мытье рук – это простой и эффективный способ уберечь себя от инфекции.



Следите за состоянием слизистой оболочки носа и по возможности старайтесь избегать мест скопления людей во время эпидемии.

Смазывайте носовые ходы противовирусными мазями перед выходом из дома. Надевайте плотную марлевую повязку при посещении людных мест и не забывайте ее менять. После посещения – орошайте слизистую оболочку носа солевым раствором.



**Если же Вы заболели – оставайтесь
дома и вызовите врача.
Антибиотики при вирусной инфекции
не помогают!**