

# ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА:



## 1/ 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.



## 2/ 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.



## 3/ Проветривайте помещения.

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



## 4/ Питайтесь полноценно.

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



## 5/ 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.



## 6/ Используйте народные методы профилактики.

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



## 7/ Чаще мойте руки.

Частое мытье рук - это простой в эффективный способ уберечь себя от инфекции.



## 8/ 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!**