

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом.



Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С.



Старайтесь не посещать поликлиники (профосмотры и обследования отложите)



Спите 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста.

8ч



Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника.



Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.



Часто и тщательно мойте руки.



Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску).



Принимайте противовирусный препарат, увеличивающий выработку в организме собственных интерферонов.



После посещения общественных мест, транспорта, промывайте нос раствором с морской солью. Для полоскания горла приготовьте отвар ромашки.