КАК ПРОВЕСТИ ОСЕНЬ ЗДОРОВО?



1 Мойте руки с мылом

Вирусы распространяются не только воздушно-капельным путём, но и через поверхности. Важно мыть руки с мылом регулярно и тщательно.

2 Промывайте нос

Используйте специальные растворы, которые удаляют бактерии и вирусы со слизистой. Так вы поможете организму справиться с инфекцией.

3 Очищайте миндалины

Первый иммунный барьер организма — миндалины. При инфицировании они воспаляются и требуют очистки. Вы можете обратиться к врачу или сделать безопасный очищающий массаж дома.

Делайте массаж ежедневно и при первых признаках простуды:
— Аккуратно помассируйте миндалины около 10-15 секунд.
— Прополощите горло.



4 Используйте маску

Маска снижает риск заражения в людных местах. Меняйте её каждые 2–3 часа.

5 Здоровайтесь без касаний

Вирус переносится через рукопожатия и объятия. Берегите себя и близких.

6 Чихайте в локоть

Пусть вирусы осядут на локте, а не на ладонях. Это не даст инфекции распространяться.

7 Помните о витаминах

Витамины укрепляют иммунитет. Питайтесь разнообразно и с удовольствием! Наиболее важные витамины для осени — C, B, D и омега-3.

8 Занимайтесь спортом

Физическая активность укрепляет вирусный барьер: ускоряет метаболизм, разгоняет лимфу и улучшает работу дыхательной системы.

Будьте здоровы!

Данная памятка носит информационный характер и не является руководством к действию. Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

ЖАКО®
РОЛЛЫ И ПИЦЦА