

Грипп не пройдет!

Самая простая профилактика гриппа – частое мытье рук, т.к. вирусы легко передаются через грязные руки. Очень легко пользоваться ватно-марлевой повязкой (маской), хотя эффективность этого метода невелика. В период эпидемии или скачка заболеваемости хорошо уменьшить число возможных контактов с заболевшими (особенно детям), то есть лучше меньше пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в театры и в кино.

Закаливание - самый лучший способ профилактики ОРВИ, которое позволяет в значительной степени избежать простуды. Необходимо помнить, что начинать закаливаться лучше летом и обязательно продолжать эти процедуры в течение всего года. Не надо начинать закаливание в период, когда вероятность заболеть очень высока.

Очень важно получать достаточное количество витаминов, а следовательно, правильно и сбалансированно питаться, потребляя достаточное количество овощей и фруктов. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной и свежей капусте, а также цитрусовых: - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. К народным средствам относят также регулярное потребление чеснока и репчатого лука.

Составили: Павлова А.В.,
Демиденко С.В.

