



Министерство здравоохранения Республики Хакасия  
ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профилактики»

## Что необходимо делать, чтобы не заболеть **ГРИППОМ** или **ПРОСТУДОЙ?**

**+ Правильно питайся!** Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием витамина С – брусника, клюква, шиповник, лук, яблоки, лимон.

**+ Больше двигайся!** Утренняя зарядка, пробежка, плавание, лыжи – двигайся больше – проживешь дольше.

**+ Бойся переохлаждения!** На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Обувь создает тепличные условия для ног, и биологически активные точки на стопах слабеют. Поэтому даже кратковременное охлаждение ног может вызвать простуду. Опасно переохлаждение поясницы и живота.

**+ Первое средство при «замерзании»** - придя домой, прими *горячую ножную ванну*, но не более 10-15 минут.

**+ Мой тщательно руки с мылом**, т.к. вирусы переносятся через грязные руки.





## Если ты уже заболел...



1. Вызови врача на дом.
2. Неделю отлежись в постели! Болезнь пройдет быстрее, и ты не заразишь окружающих.
3. Пей не меньше 2 литров жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации. Пиво, энергетические напитки ослабляют иммунитет.
4. Откажитесь от тяжелой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергии, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную диету.
5. Принимай «живой» витамин С. Он содержится в цитрусовых, луке, чесноке. Витамин С стимулирует иммунную систему.
6. Чаще мой руки при чихании, кашле, после личной гигиены носа.
7. Очищай носовые ходы правильно – сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и приоткрыв рот. Это может предотвратить попадание инфекции в слуховую трубу, которая соединяет носоглотку с ухом и гайморовой пазухой. Отит и гайморит – частые осложнения гриппа и ОРЗ.
8. Обязательно проветривай комнату! Ведь загрязненный вирусом воздух опасен!

***Будь здоров!***

