



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, свежая и квашеная капуста, лук, яблоки, лимоны.

✓ **БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!** Долгое сидение перед компьютером или лежание перед телевизором – это малоподвижный образ жизни. Утренняя зарядка, пробежка по утрам, физкультура, плавание, лыжи: двигайся больше – проживёшь дольше.



✓ **БОЙСЯ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ!** На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Обувь создаёт «тепличные условия» для ног, и биологически активные точки на стопах слабеют. Поэтому даже кратковременное охлаждение ног может вызвать простуду. Опасно переохлаждение поясницы и живота как для девочек, так и для мальчиков.

✓ **ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ПРИ «ЗАМЕРЗАНИИ»** – придя домой, прими **горячую ножную ванну**, но не более 10-15 минут.

✓ Придя домой – **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 пройдёт быстрее, и ты не заразишь окружающих.
3. Пей не меньше 2 литров жидкости в день (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном, мёдом) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации. Пиво, энергетические напитки ослабляют иммунитет.
4. Откажись от тяжёлой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную диету.
5. Принимай «живой» витамин С. Он содержится в цитрусовых, сыром луке, чесноке. Витамин С стимулирует иммунную систему.
6. Чаще мой руки, если ты чихнул или у тебя кашель, и после личной гигиены носа.
7. Сморкайся 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 загрязнённый вирусами воздух опасен!

Будь здоров!



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием **витамина С** – брусника, клюква, шиповник, свежая и квашеная капуста, лук, яблоки, лимоны.



БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!

Долгое сидение перед компьютером или лежание перед телевизором – это малоподвижный образ жизни. Утренняя зарядка, пробежка по утрам, физкультура, плавание, лыжи: двигайся больше – проживёшь дольше.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ



БОЙСЯ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ!

На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Обувь создаёт “тепличные условия” для ног, и биологически активные точки на стопах слабеют. Поэтому даже кратковременное охлаждение ног может вызвать простуду. Опасно переохлаждение поясницы и живота как для девочек, так и для мальчиков.



ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ПРИ “ЗАМЕРЗАНИИ”

Придя домой, прими **горячую ножную ванну**, но не более 10-15 минут.



МОЙ РУКИ С МЫЛОМ!

Придя домой – мой тщательно руки с мылом, так как 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 (брусничный, клюквенный морс,
чай с лимоном, мёдом) – с ней из
организма выводятся продукты
интоксикации. Пиво, энергетические
напитки ослабляют иммунитет.
4. Откажись от тяжёлой мясной пищи
на период болезни, так как на
переваривание пищи требуется
больше энергетических затрат,
а организм экономит силы для
защиты от вирусов. Перейди на
молочно-растительную диету.



Ханты-Мансийский окружной центр
медицинской профилактики



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – БАЗА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА