



**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, так как на
переваривание пищи требуется
больше энергетических затрат,
а организм экономит силы для
защиты от вирусов. Перейди 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 прикрыв 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!
Загрязнённый вирусами воздух опасен!



Ханты-Мансийский окружной центр
медицинской профилактики



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ –
БАЗА ПРОФИЛАКТИКИ
ГРИППА**



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.