



# Профилактика гриппа



**Что необходимо делать,  
чтобы не заболеть.**

**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!

