

Рекомендации, как защититься от гриппа и ОРВИ, что делать, чтобы не заболеть, как правильно носить маску, чем помочь больным родственникам и себе самому. Иллюстрированная памятка показывает все очень наглядно.

Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Единственные ворота для вируса ...

Единственные ворота для вируса - это нос и горло. Пока Вы все еще здоровы и не проявляете каких-либо симптомов, можно использовать простые меры защиты, которые не полностью освещаются в официальных средствах массовой информации.

1. *Часто мыть руки с мылом* (об этом пишут везде).

2. *Руки прочь от лица.* Сопровитвляйтесь искушениям и привычкам прикасаться к любым частям лица, кроме как для еды и умывания.

3. *Полоскание горла утром и вечером теплым соевым раствором.* Если не нравится соль, используйте травное полоскание, продается в аптеках. H1N1 распространяется в организме в течение 2-3 дней после попадания/инфицирования носогорловой области. Простое полоскание предупреждает распространение вируса в здоровом человеке в такой же степени, как антигриппин в инфицированном. Не стоит недооценивать этот простой, недорогой и мощный метод предупреждения развития заболевания и осложнений.

4. Точно также, прочищайте нос и промывайте теплой соленой водой хотя бы раз в день. Основательное высмаркивание и томпонирование ноздрей теплой соленой водой очень эффективно убивает вирус.

5. Усилить свою иммунную систему введением в пищу продуктов, богатых витамином С: гранаты, цитрусовые, квашеная капуста и т.д. Если принимаете чистый витамин С, он должен содержать цинк, чтобы увеличить абсорбцию.

6. Пейте как можно больше теплого питья (чай, кофе и т.д.) Теплое питье производит такой же эффект, как и полоскание, но действует в другом направлении. Теплое питье вымывает вирусы из горла в желудочно-кишечный тракт, где они погибают.