

Здоровья
вам
желаем

Профилактика

простудных
заболеваний



В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания побольше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

С внешней стороны можно защитить от гриппа также несколькими способами. Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены.

Должны без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом. Желательно, чтобы с собой всегда были влажные бактерицидные салфетки, которыми можно бы протереть руки после поездки в общественном транспорте или после посещения школьного туалета.

Не забываем и о народных средствах. Бусы из чеснока отличное средство от гриппа, дыша его парами обезопасим себя от заражения.

