

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ОРВИ

?

?

?



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Как не заболеть?

- ✦ Проветривайте комнату или кабинет **каждые 2-3 часа по 5-10 минут**. Это освежит воздух и снизит риск заражения.
- ✦ Включайте в рацион **больше витаминов**: тыкву, морковь, яблоки, цитрусовые (если нет аллергии), лук, чеснок. **Не забывайте про источники белка** (мясо, рыба, бобовые).
- ✦ Соблюдайте режим. **Полноценный сон (7-9 часов) — лучшее лекарство для иммунитета**. Недосып — это прямой удар по защитным силам организма.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Как не заболеть

✦ **Правило «Капусты».**

Одевайтесь многослойно. Хлопковая или термобельевая футболка, кофта, а сверху — непродуваемая ветровка.

✦ **Держите в тепле ноги и руки.**

Именно они чаще всего мерзнут в первую очередь, что ведет к сужению сосудов во всем теле, включая носоглотку. Надевайте термоноски и перчатки.

✦ **Увлажняйте слизистые.**

Сухая слизистая носа — прямой путь для вирусов. Используйте солевые спреи несколько раз в день, особенно после возвращения с улицы и в помещениях с сухим воздухом.

✦ **Пейте теплые напитки.**

Не обжигающие, а именно теплые. Идеально — травяной чай, морс, компот или просто вода с лимоном.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Что делать не стоит:

Злоупотреблять алкоголем «для согрева». Он **создает иллюзию тепла**, но на самом деле **вызывает усиленную теплоотдачу и переохлаждение**.

Назначать себе иммуномодуляторы и БАДы без консультации с врачом. **Вы можете не угадать и навредить себе.**

Геройствовать и ходить больным на работу. **Вы рискуете получить осложнения и опасны для коллег.**

