


КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Вакцинация

 Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости



Закаливание

Как можно больше гулять

Методы профилактики

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов



Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)



Сок квашеной капусты



Свежие овощи и фрукты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты



Репчатый лук

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

При первых симптомах



Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки



Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., шерстяные носки