

Школьный МиГ

6 шагов против ГРИППА

Как не заболеть гриппом — это исключительно вопрос профилактики. Ведь лучше предупреждать болезнь, чем заниматься ее лечением. А грипп — опасный гость: и симптомы неприятные, и осложнения могут быть тяжелые. Узнайте, как не заболеть гриппом и выполняйте эти простые рекомендации, вместо того, чтобы каждый год лежать неделями в постели и пить горстями таблетки.



Старайтесь избегать мест скопления народа.



Возьмите за правило тщательно и часто мыть руки, особенно после посещения общественных мест.

Полощите рот — настойкой прополиса, календулы, промывайте нос солевым раствором.



Находясь вне дома не прикасайтесь лишний раз к лицу, носу, глазам, губам — на ваших руках могут быть микробы, оставленные зараженными людьми.

Проветривайте помещение — грипп боится свежего, прохладного и влажного воздуха.

Лучше одеться потеплее, но отключить обогреватель и открыть форточку.

Добрянская
школа №5

Выпуск №11

Февраль—2013



Грипп—это инфекция дыхательных путей. Передача инфекции осуществляется в о з д у ш н о - капельным путём при чихании, кашле, разговоре, дыхании, через предметы обихода, посуду.

Что съесть, чтобы НЕ заболеть гриппом?

Для того, чтобы иммунитет мог противостоять вирусам, организму нужны определенные вещества:

Аскорбиновая и лимонная кислоты — ваши помощники в борьбе с простудой и гриппом. Их большое количество содержится в цитрусовых — лимонах, апельсинах, мандаринах. Как не заболеть гриппом, если у вас аллергия на все цитрусовые? Замените их яблоками, фруктовыми морсами или напитками из клюквы и шиповника.

Фитонциды — бактерицидные вещества, содержащиеся в сырых луке и чесноке.