

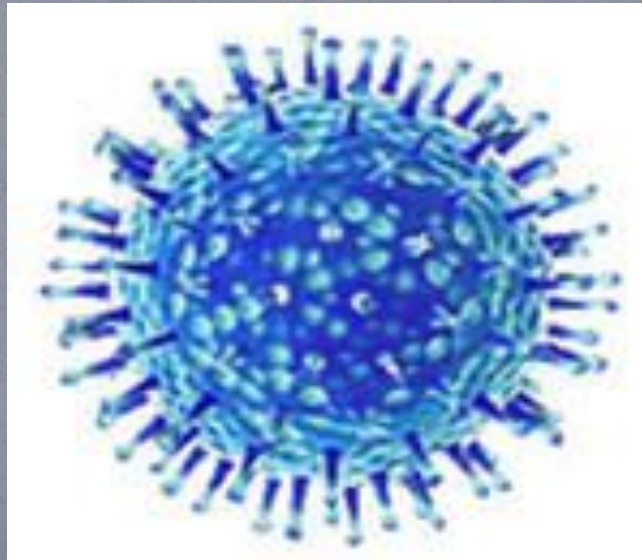
Профилактика гриппа и простуды В рамках Европейской недели иммунизации



МОБУ ЦДО ЦИТ

Что такое грипп?

Грипп - острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами типов А, В и С. Заболевание склонно к быстрому и глобальному распространению.



Вакцинация

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает: только вакцинация надежно защищает от гриппа и его осложнений.



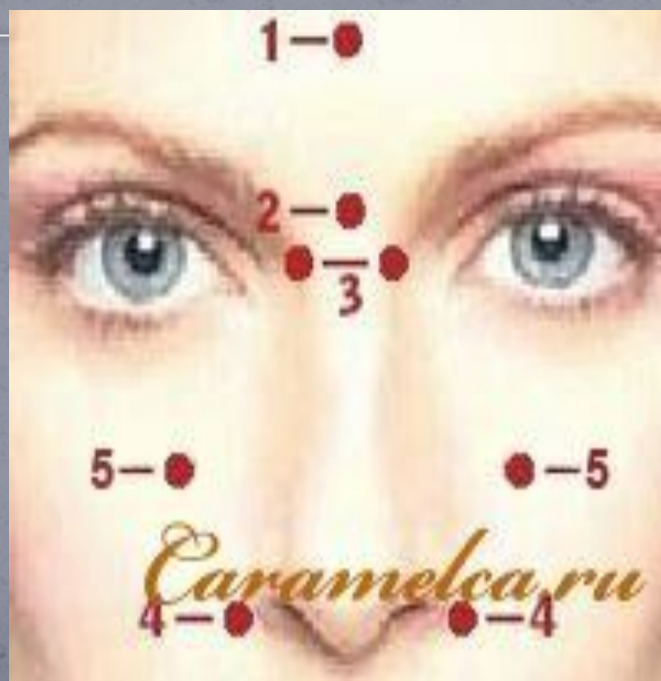
Закаливание

Закаливание — важнейший метод профилактики ОРВИ



Лечебный массаж

При простудных заболеваниях массаж активизирует иммунную функцию организма. Особенно эффективен массаж на первых этапах заболевания простудой.



Продукты, препятствующие гриппу

болгарский перец — содержит вдвое больше витамина С, укрепляет иммунитет.

морковь, содержит бета-каротин, препятствующий проникновению инфекций в организм.

миндаль — источник витамина Е, который повышает выносливость организма.

куриный суп — обеспечивает питание организма ?он помогает уменьшить отечность слизистых и ненадолго повышает температуру тела, что помогает убить инфекцию.

чеснок богат серой, которая эффективно борется с вирусами.

черный шоколад-какао, способствуют росту Т^h-клеток, которые и составляют основу иммунитета.



Витамины для профилактики гриппа

. Лучшие витамины от гриппа – это витамины А, С, Е и бета-каротин (провитамин А), которые считаются главными для иммунитета.



Меры безопасности, когда в доме есть больной

1. Домашним стоит надеть маски.
2. Чаше проветривайте квартиру.
3. Принимайте противовирусные препараты в профилактических дозах.



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

