

Лук и чеснок - действенные продукты

Чеснок и лук обогащены фитонцидами - эфирными маслами, которые способны мгновенно "обезоружить" вирусы и инфекции. Более того, эти продукты прекрасно укрепляют иммунитет. Нужно просто как можно чаще потреблять в пищу лук и чеснок. Кроме того, можно просто положить зубчик чеснока в карман кофты или брюк и носить с собой в течение дня. Фитонциды - вещества, убивающие микробы. Или же привязать на ниточку и носить как кулон. Также, «фитос»-растение, находясь на рабочем месте, на подоконнике (в 1920-е гг. в Японии) держат нарезанный дольками чеснок.



**Важно знать, что ОРВИ и грипп передается от человека к человеку:
- Воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.**

Профилактика - лучшая защита от ОРВИ и гриппа

Если заболели вы или ваш ребенок то не стоит идти на работу или вести ребенка в сад, так как можете заразить людей находящихся с вами или вашим ребенком. Вызовите врача на дом или обратитесь в поликлинику.

**МАДОУ «
Детский сад
« Радуга»**

**Простые правила
профилактики
гриппа
и ОРВИ**



В наших широтах ежегодно – осенью и зимой – происходит всплеск заболеваемости гриппом и ОРВИ, что вполне объяснимо большой скученностью людей в закрытых помещениях во время холодной и влажной погоды. Профилактика гриппа и ОРВИ не является «тайной за семью печатями»: это простые общегигиенические и противоэпидемические мероприятия, которые в состоянии выполнить каждый человек, хоть немного задумывающийся о вероятных потерях времени, здоровья и материальных средств.



Простые правила профилактики гриппа и ОРВИ

Вне зависимости от того, сделана или нет противогриппозная вакцинация, необходимо соблюдать правила неспецифической профилактики гриппа. Коротко эти правила – собственно правила здорового образа жизни – можно сформулировать следующим образом:

рациональный режим дня (полноценный отдых, достаточный по продолжительности сон, пребывание на свежем воздухе), изоляция здоровых членов семьи от заболевших, ограничение посещения мест большого скопления людей во время подъема гриппа, проветривание помещений респираторной инфекцией, дома в детских дошкольных учреждениях, эпидемии, на работе), закаливание (обливания, полноценное питание с обтирания, контрастный душ), включением в рацион

дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов в осенне-зимний период, исключение пассивного табакокурения, мытье рук с мылом, особенно, когда начался всплеск респираторной заболеваемости, полоскание горла и промывание носа препаратами растительного происхождения в виде настоев, спреев, растворов для полоскания, с помощью которых происходит эффективное снижение обсеменения слизистой оболочки носоглотки и зева, санация очагов хронической инфекции.

Пейте больше воды. Здоровому человеку необходимо выпивать не менее 2-х литров чистой питьевой воды.

В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.

Перед прогулкой на улице смазать носовые ходы оксолиновой мазью.