

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОСТУДЫ?



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



- Следите за прогнозом погоды и одевайтесь по погоде
- Мойте руки после улицы и общественного транспорта
- Регулярно делайте влажную уборку на рабочем столе и дома
- Регулярно проветривайте помещение
- Избегайте контактов с заболевшими людьми
- Избегайте мест массового скопления людей
- Берегите себя и от переохлаждений и сквозняков
- Промывайте нос водой или солевым раствором



ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН:



ЧЕСНОК

Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами



БРОККОЛИ

Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему



ШИПОВНИК

Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противоинфекционным действием



КЛЮКВА

Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами

МЕД

Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма



МОРКОВЬ

Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным инфекционным заболеваниям



ЙОГУРТ И КЕФИР

Укрепляют микрофлору ЖКТ, стимулируют иммунитет



ВОДА

Увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ.



www.hls.kz