

СУЫҚ ТИЮДЕН ҚАЛАЙ ҚОРҒАНУҒА БОЛАДЫ?



ҚОҒАМДЫҚ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ



- Ауа-райы болжамын қадағалап, күн райына сәйкес киініңіз
- Көшеден келгенде және қоғамдық көлікке мінгеннен кейін қолыңызды сабындап жуыңыз
- Жұмыс үстелін және үйді үнемі дымқыл шүберекпен тазалаңыз
- Бөлмені үнемі желдетіңіз
- Сырқат адамдармен байланыста болудан аулақ болыңыз
- Адамдар көп жиналатын жерлерге бармаңыз
- Өзіңізді салқын тигізуден және өтпе желден сақтаңыз
- Мұрынды тұзды ерітіндімен шайыңыз



КҮНДЕЛІКТІ ТАМАҚҚА ҚОЛДАНЫҢЫЗ:



САРЫМСАҚ

Иммундық жүйені нығайтады, ағзаға вирустармен күресуге көмектеседі



БРОККОЛИ

А, С, Е дәрумендерінің көзі, иммундық жүйені қалыптастырады



ИТМҰРЫН

С дәруменінің көзі, қабынуға қарсы және инфекцияға қарсы әсері бар



МҮКЖИДЕК

Құрамында А, В, С және К дәрумендері бар, қабынуға қарсы қасиеттері бар

БАЛ

Терлететін әсері бар, ағзаның ауруларға қарсыласуын арттырады



СӘБІЗ

Құрамында А дәрумені бар, суық тиюге қарсы төзімділікті арттырады



ЙОГУРТ ЖӘНЕ АЙРАН

Асқазан-ішек микрофлорасын нығайтады, иммунитетті қалыптастырады



СУ

Ағзаның ауруларға қарсыласуын арттырады, зат алмасуды реттейді.



www.hls.kz