

# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



## Вакцинация



Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

## Закаливание

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов

## Методы профилактики

Как можно больше гулять

Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

## Сок квашеной капусты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Свежие овощи и фрукты

## Рацион

Репчатый лук

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

## При первых симптомах



Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки



Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., шерстяные носки