

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ



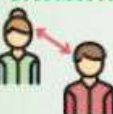
Избегайте посещения массовых мероприятий.



В общественных местах носите маску (менять каждые 3 часа).



Придя домой, вымойте руки и промойте нос.



Безопасное расстояние от простуженных - 1 м.



Гуляйте, принимайте витамины, высыпайтесь.



Если заболели, ложитесь в постель и вызывайте врача. Грипп, перенесённый на ногах, часто даёт осложнения.

## НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ



Полоскание горла раствором ромашки или фурацилина.



Промывание носа настоем лука с мёдом (на 3 ст. л. лука 50 мл тёплой воды, ½ ч. л. мёда, настаивать полчаса).



Съесть по 2-3 зубчика чеснока каждый день.



Ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, пихты или с картофелем и содой.

Напитки из шиповника, липы с калиной, чай с малиной, мёдом, имбирём.

Непродолжительные ножные ванны с горчицей.

