

ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Наступили холода – сезон острых простудных заболеваний и гриппа. Как защититься от этих заболеваний? Эффективно во время эпидемии полоскание горла – отваром шалфея, эвкалипта, календулы, водой с добавлением 10 капель спиртовой настойки прополиса. При чистке зубов на зубную щетку можно добавить 1-2 капли масла чайного дерева, обладающего мощным бактерицидным действием. Во время эпидемии больше употреблять лука, чеснока, фруктов, овощей. Повышает иммунную систему витамин «С». Ежедневно перед выходом на улицу смазывать носовые ходы «Оксалиновой мазью» или впрыскивать в каждую ноздрю по 5 капель «Грипп-феррона».

Принимать «Арбидол» по 1 таблетке х 2 раза в день. Людям страдающим аллергией и маленьким детям принимать «Афлубин» по 10 капель два раза в день – 2-3 недели, «Агри» по 5 гранул утром 2-3 недели. В качестве иммуностимулятора применять раствор «Эхинацеи» или «Иммунала». И, наконец, о самом действенном методе профилактики гриппа вакцинации. Во время прививки в организм вводится ослабленный возбудитель гриппа, что не вызывает болезни, а стимулирует выработку антител в крови. Во время эпидемии необходимо носить маски марлевые, ежедневно их стирать и проглаживать. Носовые платки использовать только одноразовые. Чаще обычного мыть руки с хозяйственным мылом, постараться избегать многолюдных мест скопления народа.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, В ВАШИХ РУКАХ