





**МБУЗ "Центр медицинской профилактики"**


## **"Кодекс "Железных правил" для простуженного человека"**




 **Неделю отлежись в постели!** Болезнь пройдет быстрее, и вы «не подарите» зловредные вирусы попутчикам в транспорте и сослуживцам.




 **Пейте не меньше 2-х литров жидкости в день** с ней из организма выводит продукты интоксикации. Следите за цветом мочи: если она насыщенно-желтая, воды вам явно не хватает. Стала прозрачной? Все в порядке!


 **Откажитесь от тяжелой мясной пищи на период болезни.** Простудившись, мы теряем аппетит, потому что переваривание еды требует больших энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную еду.




 **Принимаете до 1 грамма витамина С в день.** Он повышает выработку интерферона, стимулируя деятельность иммунной системы. Высокое содержание витамина С в цитрусовых, клюкве, сыром луке, шиповнике, в них содержатся особые вещества биофлавоноиды, помогающие организму их усвоить.




 Ежедневно становитесь под теплый душ. Борьба с инфекцией активизирует обмен веществ, а значит, образуется больше конечных продуктов обмена, часть которых выводится через кожу. Их обязательно нужно смывать.


 Чтобы не заразить домашних, без необходимости не выходите из своей комнаты, покидая ее, надевайте маску из шести слоев марли. Ешьте из отдельной посуды и откажитесь от традиционных носовых платков из ткани здесь вирусам тепло, сыро и уютно, вот вам и неиссякаемый источник инфекции. Лучше пользуйтесь одноразовыми бумажными платками или салфетками.



 Чаще мойте руки, особенно после того, как провели туалет полости носа.

 Сморкайтесь правильно сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и прикрыв рот. Вы избежите попадания инфекции в слуховую трубку, которая соединяет носоглотку с ухом, и гайморовы пазухи. Отит и гайморит частые осложнения гриппа и ОРЗ.



 Обязательно проветривайте комнату! Ведь загрязненный вирусами воздух опасен!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

МБУЗ "Центр медицинской профилактики"  
Адрес: 626413, Тюменская область, ХМАО-Югра, г. Сургут, ул. Григория Кукуевидского, 12/1  
Отпечатано в ООО "Спектр лайф"  
Адрес: г. Сургут, Тюменская область, ул. Маяковского, 31, офис 118. Телефон (3462) 51-53-20  
(ОКДП) ОК 004-93-2220000, тираж 5000 экз.