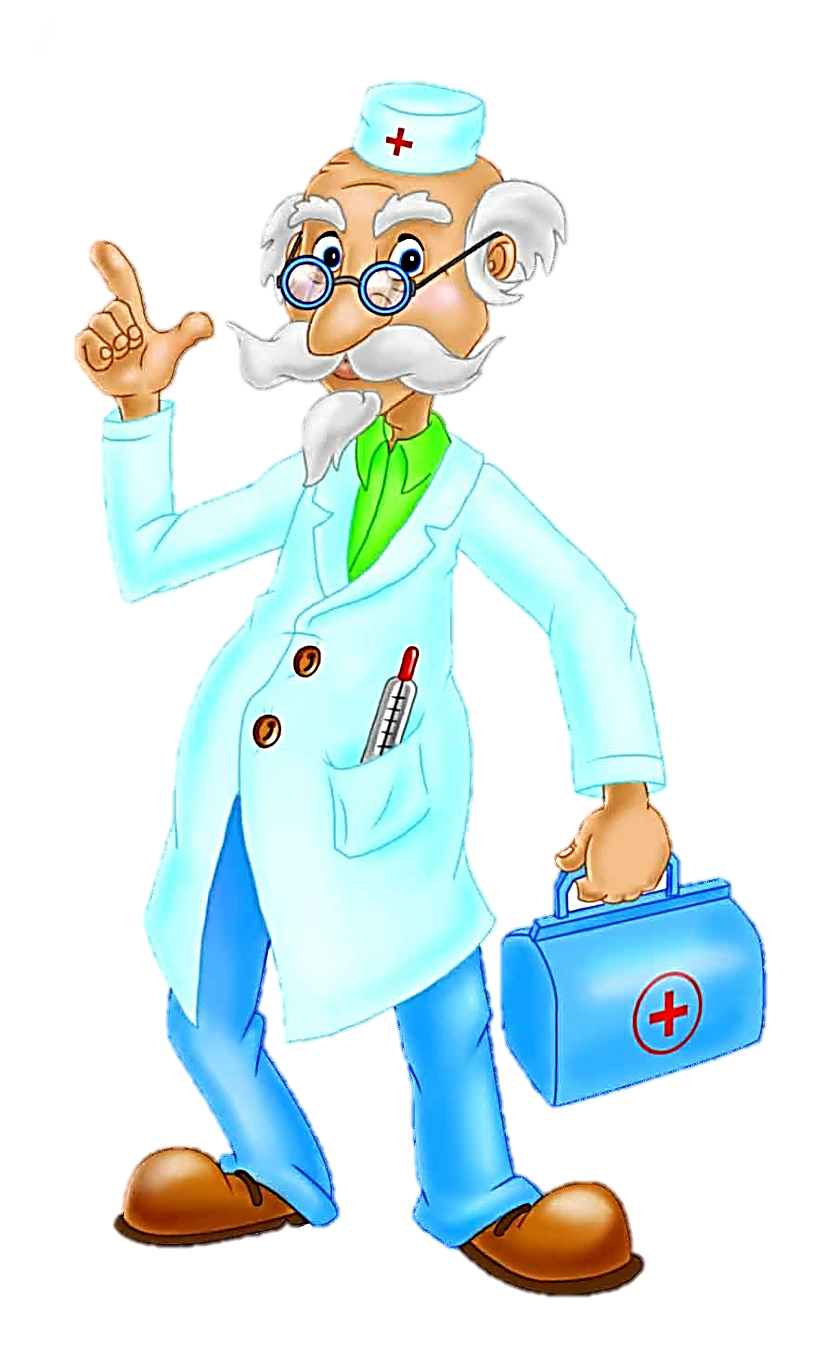
Старшая группа «Лучики» 

Советы доктора Айболита

* ***мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции***
* ***избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч)***
* ***регулярно проветривать помещение***
* ***не трогать грязными руками глаза, нос и рот***
* ***вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий***

***воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая***

***витаминами), что поможет организму бороться с любыми***

***инфекциями***

***Если всё - таки Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.***

* ***Соблюдайте постельный режим***
* ***Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте***
* ***Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами***
* ***Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны. И это неспроста. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Еще древнегреческие врачи при простуде использовали лимон и апельсин, мед и гвоздику.***
* ***Из огромного числа лекарственных растений мы остановимся лишь на некоторых из них:***
* ***Лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения.***

* ***Мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.***
* ***Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).***
* ***Препараты для профилактики гриппа весьма разнообразны. Основными из них являются:«Арбидол»***
* ***Интерфероны — «Альфарон» (интраназальные капли), «Гриппферон» (интраназальные капли), мазь с «Интерфероном»***
* ***Индукторы интерферонов — «Циклоферон», «Кагоцел», «Амиксин»***