

ТҰМАУДАН САҚТАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Егер тұмаумен ауырғыларыңыз келмесе, онда тұмаудан сақтанудың оңай ережелерін орындаңыздар

1 Тұмаудан сақтанудың бірінші ережесі - әр бөлмеге кесілген пиязды немесе сарымсақтың қос тісін қойыңыз. Пәтердегі ауа пияз немесе сарымсақтың буларымен қанығады, ол буларда вирустардың белсенділігін төмендететін бактерицидті заттар бар. Бұл пиязды немесе сарымсақты жеумен бірдей.

Күн сайын пәтерді желдетіп отырыңыз. Аптасына 2 рет ылғалды тазарту жүргізіңіз.

Егер дәмдікті сезінсеңіз, онда таңқұраймен, лимонмен шай ішіңіз.

Кез-келген асқа сарымсақ немесе пияз қосыңыз. Олар өз белсенділігін тіпті пісірілген түрінде де сақтайды.

2 Тұмаудан сақтанудың екінші ережесін иммун препараттарын ішуді дәл қазірден бастаңыз, астың құрамына жемісті, көкөністі көбірек қосыңыз, кешенді витаминдерді жеңіздер. Күн сайын шайды лимонмен ішіңіз. Осындай әрекеттер ағзаның сақтау күшін ынталандырады.

3 Тұмаудан сақтанудың үшінші ережесі, әр кеште айран ішіңіздер. Қышқылсүт өнімдерін көбірек ішіңіздер. Мәселе асқазанда иммунға қатысты микроорганизмдер бар екен. Қышқылсүт өнімдері ағзаның сақтау қасиеттерін белсендірілететін лактобактерияларының санын көбейтеді.

Тұмау эпидемиясы болған мерзімде, таңертең мұрынның ішін өсімдік майымен майлаңыз, ол вирустардың өтуіне сақтау қабыршағын жасайды.

Тұмау кезеңінде диета қоя тұрыңыз. Диеталар ағзаның қуат күшін жейді. Ал ол сақтануға керек.

Тұмаудан сақтанудың осы күрделі емес ережелері Сіздің төтеп беруіңізге және тұмауды жеңуіңізге көмектеседі.



Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің тапсырысы бойынша тегін тарағылады

ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА

Если хотите не заболеть гриппом, то следуйте простым правилам защиты от гриппа

1 Первое правило защиты от гриппа — положите в каждой комнате разрезанную луковицу или пару зубчиков чеснока. Воздух в квартире будет насыщаться луково-чесночными парами, в которых содержатся бактерицидные вещества, снижающие активность вирусов. Это то же самое как есть лук или чеснок.

Ежедневно проветривайте квартиру. Делайте влажную уборку 2 раза в неделю.

Если почувствуете недомогание, начинайте пить чай с малиной, лимоном.

Добавляйте в любую пищу чеснок или лук. Они сохраняют свою активность даже в вареном виде.

2 Второе правило защиты от гриппа — начинайте уже сейчас принимать иммунные препараты, в рацион включайте больше фруктов, овощей, принимайте комплексные витамины. Ежедневно пейте чай с лимоном. Такие действия простимулируют защитные силы организма.

3 Третье правило защиты от гриппа, пейте каждый вечер кефир. Чаще употребляйте кисломолочные продукты. Дело в том, что в кишечнике есть микроорганизмы, отвечающие за иммунитет. Кисломолочные продукты увеличивают число лактобактерий, которые активизируют защитные свойства организма.

В период эпидемии гриппа, по утрам смазывайте нос изнутри растительным маслом, оно создаст защитную пленку для проникновения вирусов.

Не садитесь на диеты в гриппозный период. Диеты расходуют энергетический потенциал организма. А он Вам нужен для защиты.

Эти несложные правила защиты от гриппа помогут Вам выстоять и победить грипп.



По заказу Министерства Здравоохранения Республики Казахстан
Распространяется бесплатно