

У простуды несезон



ИЛИ ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ,
КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ!

BOIRON®

ПЕРИОД ПРОСТУДЫ? БЕЗ ПАНИКИ!

Помните эти простые правила



Соблюдайте рацион питания: обязательны фрукты и овощи, в состав которых входит витамин С. Суточная норма витамина С содержится в горсти черной смородины, в 100 г квашеной капусты, а также в цитрусовых – апельсине, мандарине, лимоне, грейпфруте



В офисе и дома регулярно проветривайте помещение. Ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами



Носите маску в общественных местах. Меняйте ее каждые 2 часа. Старайтесь дистанцироваться от других людей: безопасная дистанция – не менее 1,5 м



Руки регулярно мойте с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками и гелями, содержащими спирт. Не трогайте глаза, нос и рот невымытыми руками. Регулярно протирайте салфетками с антисептиками мобильные телефоны и другие гаджеты



Ежедневно используйте средства для промывания носа, содержащие изотонический раствор морской воды



При выборе лекарств для профилактики и лечения ОРВИ нужно останавливаться на безопасных препаратах с доказанной эффективностью. Учитывая актуальность профилактики респираторных вирусных инфекций, важно, чтобы была возможность принимать лекарственный препарат долго, в течение всего времени эпидемического сезона. Например, **ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ®** не имеет возрастных ограничений, не взаимодействует с другими лекарствами и может приниматься весь период подъема респираторных инфекций. Схема профилактического приема очень проста – 1 доза всего 1 раз в неделю

НЕ ШМЫГАЙТЕ НОСОМ, ИЛИ КАК ВЫЛЕЧИТЬ НАСМОРК?

При появлении одного из первых симптомов простуды – насморка – полезно помнить о простых рекомендациях



Старайтесь не глотать слизистые выделения из носовой полости. Организм избавляется от них во избежание попадания болезнетворных микроорганизмов внутрь



Массируйте область пазух носа в течение 2-3 минут. Массаж области носа поможет открыть носовые ходы, благодаря чему Вам будет легче высморкаться



Делать массаж нужно несколько раз в день

Массируйте с закрытыми глазами указательными пальцами кругообразно, слегка нажимая, активные точки в следующей последовательности: точки по краям носа и по внешним уголкам глаз, точка между бровей и точка над ушами. Длительность массажа каждой пары точек 2-3 минуты. Повторяйте массаж 3 раза в день



Регулярно увлажняйте помещение. Для этого подойдут увлажнители воздуха или открытые емкости с водой. Используйте средства для промывания носа, которые содержат изотонический раствор морской воды



Будьте осторожны при использовании сосудосуживающих средств. Их нельзя использовать дольше 5-7 дней. Перед применением проверьте, нет ли у Вас к ним противопоказаний



Берегите слизистую носа: помните, что частое использование местных сосудосуживающих препаратов приводит к атрофии (сухости) слизистой. Используйте таблетки **КОРИЗАЛИЯ®**, которые специально разработаны для лечения насморка и способствуют сокращению его длительности