

В настоящее время отменены большинство городских мероприятий, временно приостановлено проведение диспансеризации, введен масочный режим, а также обязательная трехкратная уборка помещений с дезсредствами. Сами же горожане, как показывают опросы населения, активно используют народные средства. Кстати, медики советуют раскладывать в помещениях учреждений и предприятий разрезанный чеснок и лук. Родителям рекомендуют сделать детям чесночное «ожерелье»: нанизать на нитку зубчики полезного продукта. Стимулирует иммунитет сочетание меда, грецких орехов и лимона. Чтобы защитить себя от инфекции, при посещении мест массового скопления людей следует надеть маску. Это касается, в первую очередь, тех, у кого уже проявляются симптомы ОРВИ.

Врачи напоминают, что табакокурение и злоупотребление алкоголем ослабляют иммунитет. Поэтому хотя бы на время стоит отказаться от этих вредных привычек. Здоровый образ жизни, правильное питание и занятия физкультурой и спортом помогут избежать простудных заболеваний.