

Sargā sevi no gripas!

Ārsti brīdina, ka tuvojas gripas laiks. Gripa izplatās gaisa pilienu vai tieša kontakta ceļā, arī ar dažādiem priekšmetiem, ko lietojis ar gripu slims cilvēks. Ņem vērā dažus ieteikumus un pasargā sevi no slimības!

1. Iespēju robežās neapmeklē vietas, kur uzturas daudz cilvēku - pasākumi telpās, lielveikali. Jo vairāk cilvēku, jo lielāka iespēja, ka tevi kāds aplipinās ar slimību.
2. Katru dienu uzturies svaigā gaisā. Pastaigām izvēlies piemērotu apģērbu. Labāk, lai tas ir plānāks nekā tik biezs, ka svīst.
3. Regulāri vēdini telpas.
4. Mazgā rokas!
5. Skalo kaklu un degunu. Skalošanai jāpievēršas jau tad, kad gripa tevi vēl nav skārusi. Atceries, ka mutes un deguna gļotāda ir gripas ieejas vārti. Attīri savus vārtus ar kumelīšu, kliņģerīšu un citām zāļu tējām.
6. Uzņem pēc iespējas vairāk C vitamīna. Ēd skābētus kāpostus, papriku, kivi, dzer mežrozīšu tēju un lieto citus produktus, kas satur šo vitamīnu. Tas palīdz cīnīties ar vīrusiem.
7. Lieto uzturā skābpiena produktus, tie satur mikroorganismus, kas stimulē imūnsistēmas darbību.
8. Ēd ķiploku - tam piemīt bakteriocīdas un imūnsistēmu stimulējošas īpašības.

Ja parādās gripas simptomi - paaugstināta temperatūra, galvassāpes, drudzis, "aizlikts" deguns bez iesnām, "kaulu laušanas" sajūta, sauss, sāpīgs klepus - palieciet mājās, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu.

Lai izdodas pasargāt sevi un savus mīļos no gripas!