

**Для повышения
сопротивляемости
рекомендуется:**

- проводить курсы поливитаминных препаратов (гексавит, ревит, декамевит, ундевит);
- принимать растительные адаптогены – элеутерококк, настойку аралии;
- почаще включать в меню продукты, содержащие повышенные дозы витамина С: лимоны, черную смородину; черноплодную рябину, квашеную капусту, шиповник и т.д.

Если в доме больной ОРЗ

Желательно ограничить общение с ним, по возможности – поместить его в отдельную комнату.

Выделите заболевшему отдельные посуду и полотенце.

Проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Здоровый образ жизни – одно из главных средств профилактики острых респираторных заболеваний.

Не надо относиться легкомысленно к простудным заболеваниям. Своевременное обращение к врачу и лечение помогут избежать неприятных последствий.

**ОРЗ:
Что делать?**



**памятка
родителям**