

# СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

## РЕПЧАТЫЙ ЛУК

**Полезные свойства:**  
Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

## ШИПОВНИК

**Полезные свойства:**  
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

## БРУСНИКА

**Полезные свойства:**  
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

## МАЛИНА

**Полезные свойства:**  
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

## ЧЕСНОК

**Полезные свойства:**  
Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

## УКРОП

**Полезные свойства:**  
Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа

## КУРКУМА, ИМБИРЬ

**Полезные свойства:**  
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

## ПЕТРУШКА

**Полезные свойства:**  
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

## ЖИМОЛОСТЬ

**Полезные свойства:**  
Богата витаминами А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

## ЦИТРУСОВЫЕ

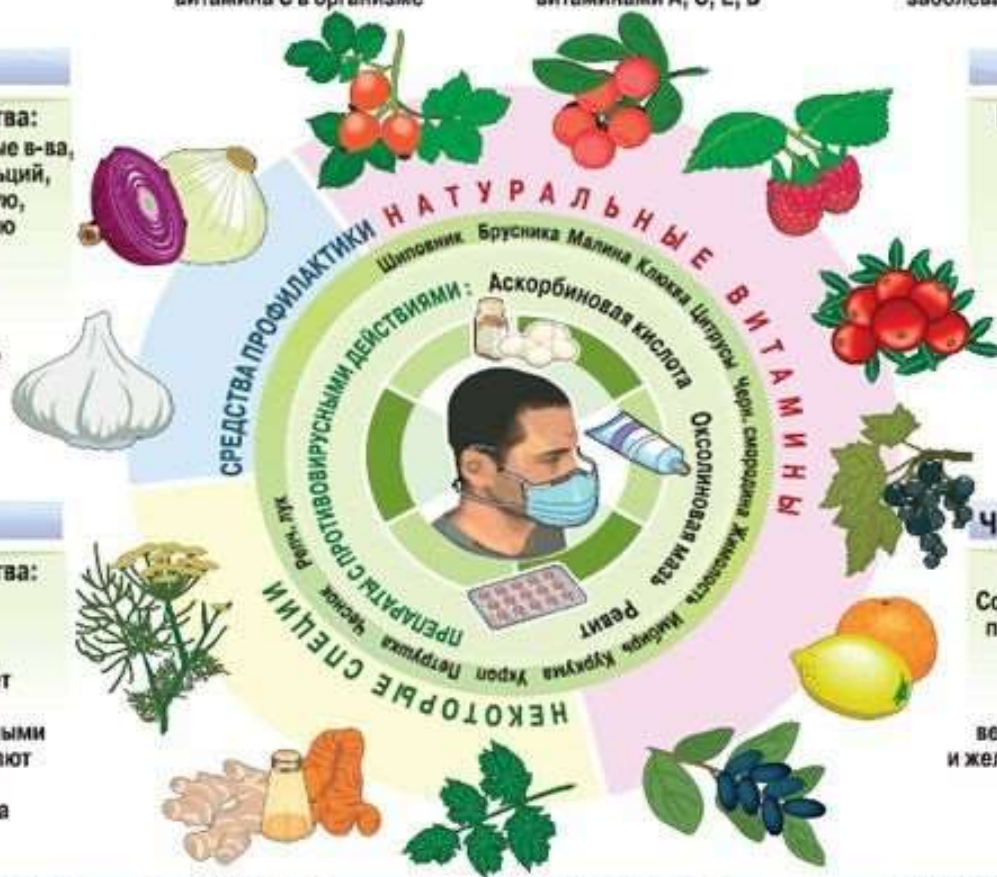
**Полезные свойства:**  
Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамином А (каротин), укрепляют иммунитет

## КЛЮКВА

**Полезные свойства:**  
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

## ЧЕР. СМОРОДИНА

**Полезные свойства:**  
Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды



Источник: <http://www.mossanepid.ru/>, БСЭ

[lgolubsv.ucoz.ru](http://lgolubsv.ucoz.ru)



**Витаминизация**

**Для профилактики  
заболеваний  
рекомендуется**



**Вакцинация**



**Влажная уборка  
помещения**



**Личная гигиена**



**Ограничение  
контактов**



**Промывание  
носа солевым  
раствором**