Профилактика гриппа

Употрелять лимон ,апельсин, мед и гвоздику.

 Лук, чеснок — противомикробные вещества растительного происхождения.

 Мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.

 Шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С.

Еще одним помощником в противостоянии и профилактики группа специальные мази.

Вирусы гриппа чаще всего проникают в организм через слизистую носа. Особенно, когда она сухая. Если же нос обработан мазью, у вирусов гриппа фактически нет шансов пробраться внутрь организма.

Симптомы гриппа - Это — высокая температура, головная боль, ломота в теле, слабость. Может также быть понос, тошнота и боли в животе. Немного позже появляются кашель и насморк, рвота и воспаление глаз. Инкубационный период вируса — от 2 до 4 дней.

 Вирус передается от человека человеку воздушно-капельным путем. Летальный исход возможен при хронических проблемах легких, сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при несвоевременном обращении к доктору.