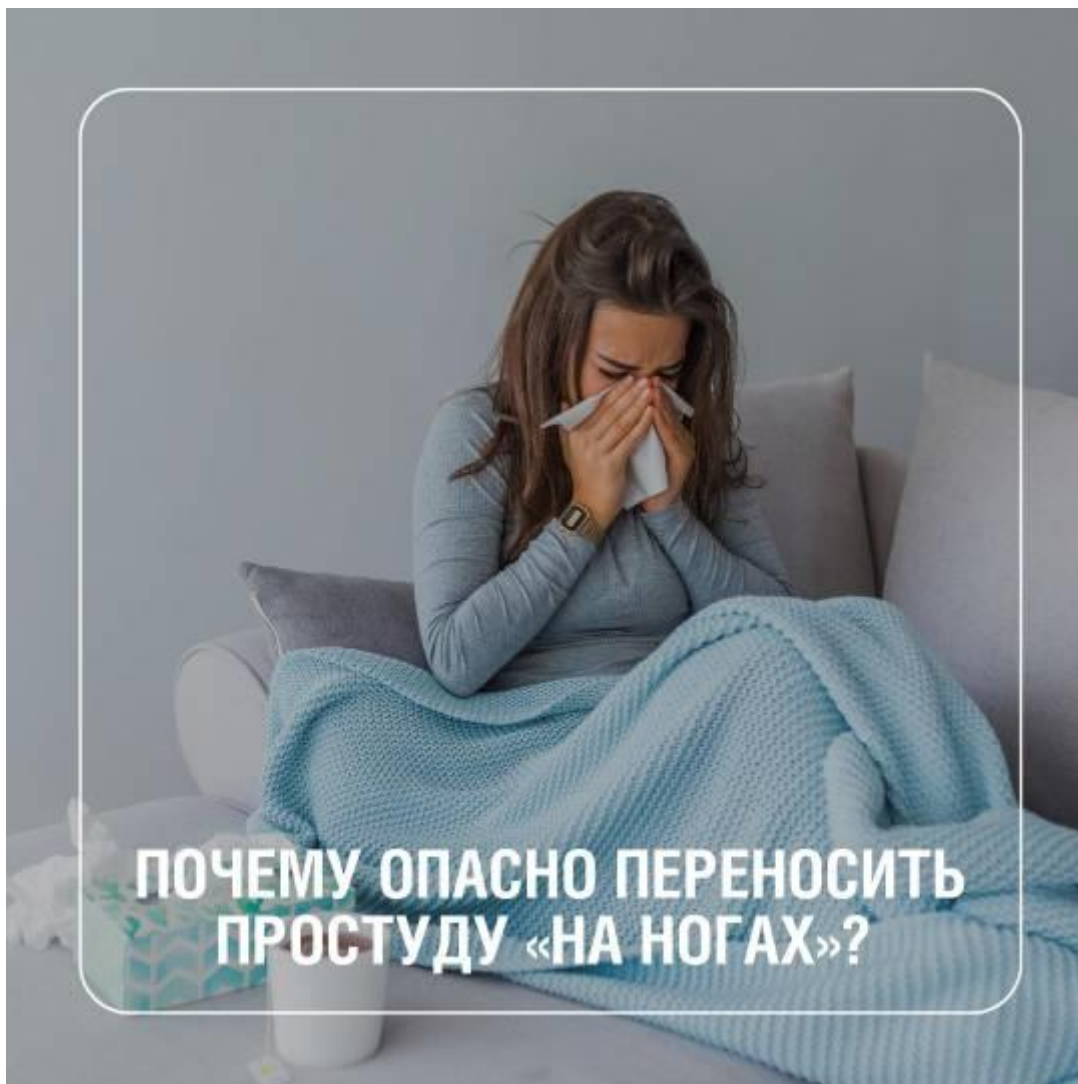




ПОЧЕМУ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ПРОСТУДУ «НА НОГАХ»?

Первые три дня болезни – основной период для борьбы с инфекцией. В это время организм особенно уязвим и нуждается в полноценном отдыхе. Продолжение обычной активности перегружает сердце и другие органы, мешая иммунной системе эффективно бороться с вирусом.

Игнорирование постельного режима зачастую приводит к осложнениям: бронхиту, пневмонии или отиту. Кроме того, болезнь может затянуться, а восстановление займет значительно больше времени.

Как помочь организму победить простуду:

10. соблюдайте постельный режим в первые дни.
20. обеспечьте обильное теплое питье.
30. откажитесь от физических и умственных нагрузок.
40. вовремя обращайтесь к врачу.