

СОВЕТЫ ПО БОРЬБЕ С КОРОНАВИРУСОМ.

В связи с распространением заболеваний коронавирусом, предлагаю несколько советов.

1. Имейте всегда при себе влажные детские салфетки и постоянно протирайте ими руки, выходя из любых общественных мест: поездов, автобусов, трамваев, метро, такси, магазинов и т.п.; если вы в перчатках, протирайте перчатки; дома часто протирайте салфетками клавиатуру и мышь PC.
2. Купите в аптеке дезинфицирующее средство Septol, дома протирайте им свои и дверные ручки; руки мойте стирочным или дегтярным мылом.
3. Для повышения сопротивляемости пейте имбирные и ромашковые чаи погорячее, добавляйте в еду имбирь, карри, сладкий соус чили.
4. Купите простое стирочное коричневое мыло, перед сном смочите водой мизинцы, поводите по этому мылу и смажьте глубоко носовые ходы.
5. При малейшей заложенности или течи из носа приготовьте соляной раствор (1 ч.л. соли на стакан тёплой воды) и промывайте нос, втягивая воду поочерёдно каждой ноздрёй и сплёвывая, по 2-3 раза; этим же раствором прополощите горло.

**ЭТИ ПРОСТЫЕ МЕРЫ НАДЁЖНО ПРЕДОХРАНЯТ ВАС
И ВАШИХ БЛИЗКИХ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ!**

С пожеланием всем здоровья,
АК.