

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПРОСТУДНЫХ И ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Во время болезни нужно сделать упор на продукты, обладающие противовирусными и антибактериальными свойствами, укрепляющими иммунную систему. Также необходимо обильное питье.

НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН:



СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ:



При первых симптомах необходимо сразу обратиться к врачу



Источник: Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии.

© Инфографика