Восстановление после ОРВИ и гриппа

Памятка для взрослых

Сон

- 7–9 часов сна
- Ранний отход ко сну

Питание

- Лёгкая и регулярная еда
- Белки, овощи, тёплые блюда
- Пить 1,5–2 л воды в день

Активность

- Без перегрузок
- Прогулки, лёгкая разминка

Дыхание

- Свежий и влажный воздух
- Проветривание, дыхательные упражнения

Контроль

Обратиться к врачу, если:

- Слабость сохраняется
- Появляется одышка
- Поднимается температура

КОРИЛИП

korilip-altpharm.ru