

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

повторим главное



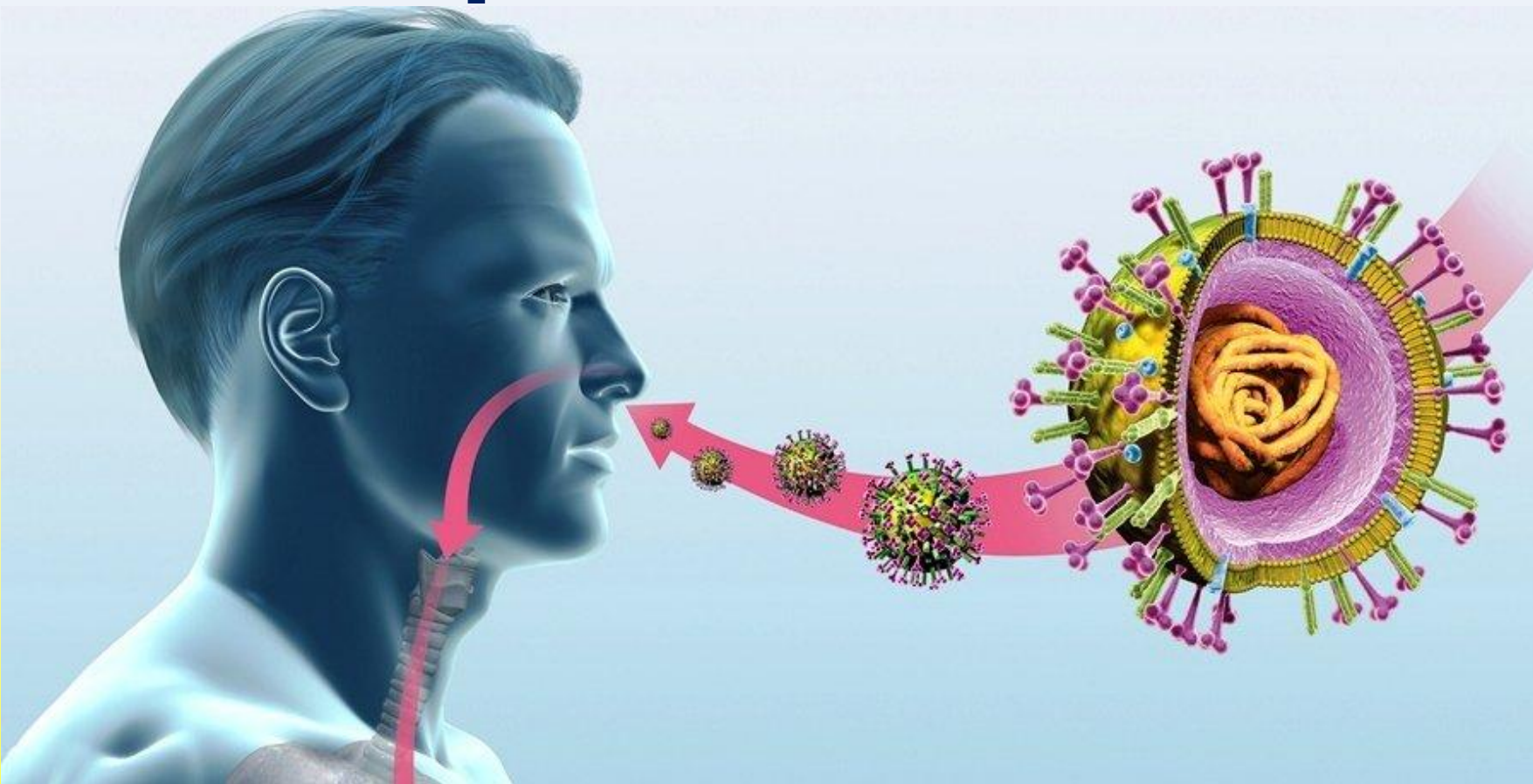


**Демидова Мария
г.Иваново
по образованию врач-
педиатр
Wellness-консультант
100% потребитель**



**БИЗНЕС
МОДЕЛЬ
21 ВЕКА**

Пути проникновения инфекции

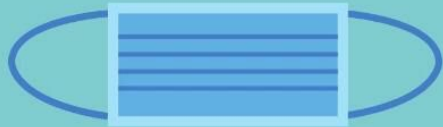


- Носоглотка
- Слизистая
глаз

7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



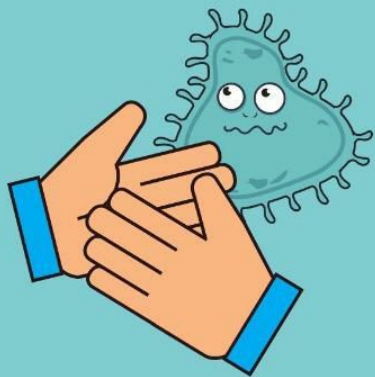
1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;



2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.



3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).



4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.



5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь



6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.



7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

Использовать антисептики и салфетки



Орошать слизистые

(изотонический раствор в нос, промывание подсоленной водой)



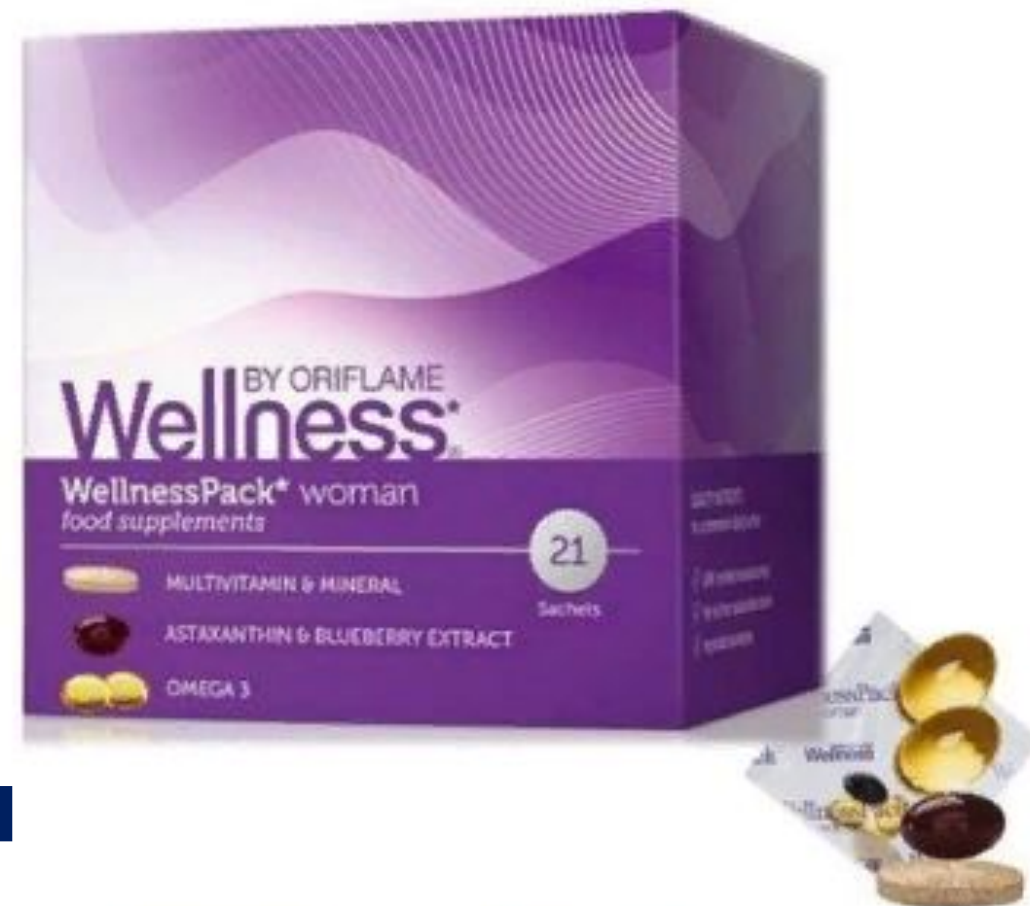
Орошать слизистые
пить чаще теплую воду
(лимон, имбирь, мандарин=витамины



Витамин

Витамины и микроэлементы играют **В** значительную роль в функционировании иммунной системы в особенности (цинк, селен, железо, медь) и витамины (А, С, Е, В₆ и фолиевой кислоты)

Wellness! Больше энергии, больше жизни!



Витамин

ы

29696

29697



АСТАКСАНТИН



ОМЕГА-3



МУЛЬТИВИТАМИНЫ
И МИНЕРАЛЫ



ПНЖК

- ✓ Основа защитного слоя клеток от вторжения вирус
- ✓ Повышает активность Т-клеток и макрофагов

(Омега-3)



!!!

Таким образом Омега-3 защищает дыхательные пути от инфекций и спасает нас от бронхолегочных заболеваний.

Омега-3

29705

22467

Омега-3 в разы увеличивает сопротивляемость организма инфекциям.

АСТАКСАНТИН - самый мощный антиоксидант нашего времени.

- Противовоспалительное воздействие;
- Стимуляция иммунитета.

поддерживает высокий темп
воспроизведения клеток-защитников;

- повышает способность
специализированных клеток
бороться с различными микробами,
вирусами и т. д..

Астаксантин

ИН
29688



Витамин

ы

«Аква Глоу»

Преимущества

Красота кожи изнутри

Витамин С

поддерживает синтез коллагена, в составе кожи.

Витамин В3

- способствует поддержанию нормального состояния кожи.

Ингредиент на основе натурального экстракта пшеницы.



Приятный натуральный ягодный аромат.

Прост в употреблении – просто раствори саше в утреннем стакане воды.

Брусника – шведская суперягода, богатая антиоксидантами.



Легкоусвояемая белковая пища



Пищевой белок	Коэффициент усвояемости
Яйца	88
Яичный порошок	95
Молоко, кефир	80
Творог	70
Сыр	70
Постная говядина и свинина	68
Птица	70
Рыба	80
Овес	26
Рис	40
Гречка	38
Фасоль	39
Арахис	34



Легкоусвояемые белки

суп
29695
29694



КОКТЕЙЛ
Ь
29690
29689
29691

клеточное питание(аминокислоты)

**Симптомы заболевания новой
коронавирусной инфекции (COVID-19)
сходны с симптомами обычного
(сезонного) гриппа:**

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

СЛАБОСТЬ

КАШЕЛЬ

**ТОШНОТА
РВОТА**

БОЛИ В МЫШЦАХ

ДИАРЕЯ



ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

5 правил

при подозрении на коронавирусную инфекцию:



1. Оставайтесь дома.

При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах.

Строго следуйте рекомендациям врача.



2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно

с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.



3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.



4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.



5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Астаксантин+Витамины+легкоусвояемые белки

=быстрое восстановление



**Будьте здоровы и
внимательны к себе
и близким !;)**

