

## **Если на Вас чихнули в транспорте...**

◆ Выходя из дома, **смазывайте нос** изнутри оксолиновой мазью, специальными противопростудными бальзамами, детским кремом или просто борным вазелином. Заражение чаще всего происходит через слизистую носа, на которой оседают вирусы, находящиеся в воздухе. Покрывая «смазкой», слизистая носа становится почти невосприимчива к вирусам, они гибнут, не успев проникнуть дальше по дыхательным путям.

◆ **Старайтесь избегать мест**, где много пыли – в ней оседает больше вирусов.

◆ Носите с собой **платок, смоченный ароматическим маслом** – лаванды, полыни или пихты, и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Летучие вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают микробов.

◆ Во время поездки в транспорте держите во рту **кусочек корня айра, гвоздику, просто корочку апельсина или лимона** – это также поможет уничтожить вирусные частицы, «залетевшие» в носоглотку.

◆ Старайтесь **не прикасаться** к носу, губам, глазам во время поездки в транспорте. Придя домой, сразу же тщательно вымойте руки с мылом. Микробы, вызывающие простуду, часто попадают на слизистую носа, глаз и рта, до того прикасавшихся к поручням, ручкам, дверям, до которых дотрагивался больной человек. По этой же причине старайтесь не есть на улице, на ходу.

◆ Утром **выпивайте** натощак стакан апельсинового или грейпфрутового сока, а вечером съедайте дольку чеснока или салат с луком. Это поможет вам усилить иммунитет и справиться с микробами, которые всё же проникли к вам в организм.