

КАКИЕ СОВЕТЫ ДАТЬ ПАЦИЕНТУ ПРИ ПРОСТУДЕ*

Отдыхайте и набирайтесь сил

Постельный или домашний режим в первые 1–2 дня поможет быстрее поправиться и избежать осложнений.



Пейте больше теплой жидкости

Воду, чай с лимоном, морсы. Это поддержит водный баланс и поможет организму бороться с инфекцией.



Если мучает заложенный нос

Можно промывать его солевым раствором (физиологическим раствором) несколько раз в день. Это облегчает дыхание.



Проветривайте комнату

Поддерживайте в доме прохладный влажный воздух, но избегайте сквозняков. Чистый воздух облегчает дыхание и кашель.



Не принимайте антибиотики без назначения врача

При простуде они не действуют на вирус, а могут лишь навредить. Ваше основное лечение — указанные выше симптоматические средства.



Держите связь с врачом

Если через 3–5 дней не станет легче, или появятся новые симптомы (очень высокая температура, сильная слабость, одышка, густая мокрота и др.) — обязательно обратитесь к врачу повторно!

