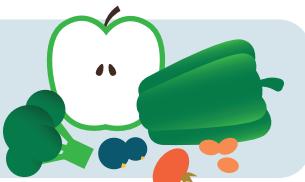


Рекомендации для поддержания иммунитета во время пандемии COVID-19

Витаминопрофилактика

Витамин С (150 – 200 мг)

Шиповник, облепиха, яблоки, зеленый перец, блокколи, черная смородина



Ценился для предотвращения и минимизации симптоматики. Увеличение антиоксидантной способности по максимуму вместе с естественными силами организма. Прием витамина С от коронавируса относится к профилактическим мерам, которые отличаются простотой по сравнению с лечением заболевания.

Селен (200 мкг)

Злаковые и орехи, содержащих также медь, цинк и витамин Е



Относится к мощнейшим иммуностимуляторам. Согласно исследованиям больных СПИДом, ежедневный прием капсулы, которая содержит 200 мкг селена, отличается большим содержанием здоровых клеток CD4 в их крови. Недостаток селена в организме провоцирует протекание болезни в тяжелой форме.

Витамин D (4000 МЕ)

Солнце, сыр, красная рыба, желтки яиц, сок цитрусовых, соевое молоко



Цинк (12 мг)

Говядина, баранина, телячью печень, яйца и бобовые

Какие витамины и микроэлементы принимают для профилактики вирусных инфекций? Лейкоциты борются с опасными вирусами. Если в крови низкий уровень лейкоцитов, организм становится восприимчивым к любым аномалиям. Цинк активизирует работу лейкоцитов.

Омега-3 (1000 мг)

Красная икра, морепродукты, тунец, форель, сельдь, лосось, рыбий жир



Незаменимые жирные кислоты участвуют в метаболизме человека. Рыба включает жирные кислоты, которые регулируют обмен веществ, повышают иммунитет, улучшают работу других органов, поднимет настроение. Для профилактики коронавирусной инфекции принимают витамины Омега-3/6.



Медикаментозная профилактика

Спрей Гриппферон/
Генферон или капли
Интерферон альфа/
Генферон лайт



1 раз в день по 2 капли или
впрыскивания в каждый
носовой ход до тех пор,
пока есть угроза заражения

Изотонический
раствор хлорид
натрия



Орошать слизистую
полости носа 1-2 раза
в день до тех пор, пока
есть угроза заражения

Гидроксихлорохин
при контакте с больным
с подтвержденным случаем
COVID-19



400 мг два раза с интервалом
12 часов в первый день,
далее по 400 мг — 1 раз
в неделю в течении 3 недель