

Профилактика по предупреждению заболеваний ОРВИ и гриппом:

- регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
- прикрывайте рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании;
- употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамины (клюква, брусника, лимон)
- сократите по возможности время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
- пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- избегайте тесного контакта с людьми, которые имеют признаки гриппа, ОРВИ;
- при наличии симптомов заболевания – оставайтесь дома и обратитесь к врачу;
- проводите влажные уборки помещений и проветривание.