

Профилактика гриппа

- 1) Вакцинация
- 2) Чаще мыть руки, особенно перед едой
- 3) Носить маску
- 4) Не трогать лицо руками
- 5) Промывать нос
- 6) Уборка помещений
- 7) Ограничить по максимуму места, где находится много людей
- 8) Здоровый образ жизни
 - достаточное и разнообразное питание
 - эмоциональный комфорт
 - общее укрепление организма (занятия спортом, гимнастикой, закаливание)

