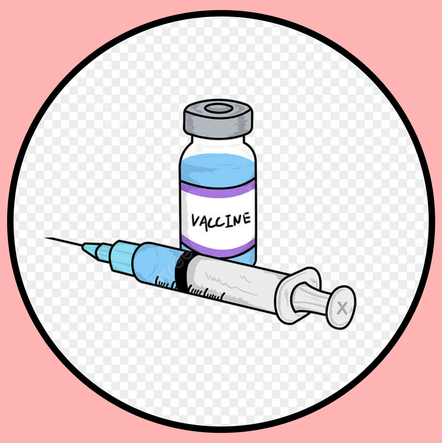
профилактика гриппа



Вакцинация. Самая надежная защита от граппа.

Избегайте людных мест.

Часто мыть руки, лицо и нос с мылом в теплой воде.

Регулярно (каждые 2-3 часа) проветривать помещение.

Смазывайте нос оксилиновой мазью.

Использовать маску не более двух часов, после чего заменить.

Полноценно питаться, избегать переутомлений.

При входе в дом вытирать обувь о влажную тряпку.

Раз в сутки делать в квартире влажную уборку.

Одежду с улицы содержать отдельно от остальной одежды.