

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?



В разгар сезона заболеваемости ограничьте посещение массовых мероприятий, контакты с больными



Избегайте стрессов



Сделайте прививку против гриппа



Принимайте витаминные комплексы для повышения иммунитета



Чаще проветривайте помещение



Закаляйтесь



Проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств



Носите одноразовые маски, меняйте каждые 2-3 часа



Ешьте овощи и фрукты



Чаще мойте руки с мылом



Больше гуляйте на свежем воздухе



ПРИВИВКА
ЛУЧШАЯ
ЗАЩИТА

Соблюдение этих мер профилактики гриппа и ОРВИ поможет Вам оставаться здоровым!



Подробности на PROFILAKTICA.RU



ГРИПП и ОРВИ. Как бороться с эпидемией?



Защитники организма от гриппа и простуды

Йогурт



Малина



Мед



Вода



Красный болгарский перец



Морская рыба и морепродукты



Брокколи



Шиповник



Клюква



Цитрусовые



Кефир



Чеснок

