

ЗИМА – НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОСТУДЫ!



Для защиты иммунитета можно приобрести в аптеке препараты укрепляющего действия. Проконсультируйтесь с врачом.



Правильно питайтесь, по возможности чаще находитесь на свежем воздухе и ведите здоровый образ жизни.



Принимайте продукты, богатые витаминами: чеснок, цитрусовые, шиповник, клюква, брусника, смородина, квашеная капуста.



Используйте медицинские одноразовые маски (помните, что время ношения не должно превышать 6 часов, нельзя использовать маску дважды).



Если вы почувствовали недомогание, оставайтесь дома и вызовите врача.



Чаще мойте руки, особенно после пребывания в транспорте и общественных местах.



Во время подъема заболеваемости гриппом или ОРВИ старайтесь не посещать места с большим скоплением людей.



Чаще проветривайте помещения и проводите влажную уборку.



Одевайтесь по погоде, организм не должен переохлаждаться.

Лучшей защитой от гриппа и ОРВИ является вакцинация!

