

Как защитить себя от гриппа



Регулярно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку

Принимайте поливитаминные комплексы, морсы из клюквы, брусники, лук, чеснок, цитрусовые

Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт

Не выходите из дома до полного выздоровления (грипп и ОРВИ заразны в течении 7 дней)

Прикрывайте нос или рот одноразовыми салфетками, когда кашляете

Избегайте посещения мероприятий с массовым скоплением людей, исключите контакты с людьми с симптомами, похожими на грипп