



ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ГРИПУ: ШІСТЬ ПОРАД



Зробіть щеплення від грипу. Імунітет після введення вакцини сформується через 7—14 днів



Не торкайтеся брудними руками їжі й обличчя. Мийте їх з милом часто та ретельно. Уникайте обіймів, поцілунків і рукоштовань



Уникайте контакту з людьми із симптомами грипу — озноб, нежить, чхання та кашель



Дотримуйтеся режиму дня, загартовуйте організм. Вживайте свіжі овочі й фрукти, більше гуляйте на свіжому повітрі



Обмежте відвідування місць великого скупчення людей. Якщо цього не уникнути — користуйтеся медичною маскою, яку змінюйте що три години



Якомога частіше провітрюйте помешкання. Раз на тиждень під час вологого прибирання використовуйте дезінфекційні засоби

