



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



НОСИТЕ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ.

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Меньше бывайте в местах скопления людей в сезон заболеваемости гриппом.

ЗАКАЛЯЙТЕСЬ.



Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу лука, чеснока, редьки, смородины, облепихи, лимонной цедры.

Будьте физически активны.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.



Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).

Проводите влажную уборку в помещении.



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.

Чаще проветривайте помещения.

