

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Носите защитные маски.



Меньше бывайте в местах скопления людей в сезон заболеваемости гриппом.

Закаляйтесь.



Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу перца, чеснока, лука, смородины, облепихи, лимона и моркови.

Будьте физически активны.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.



Проводите влажную уборку в помещении.

Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.



Чаще проветривайте помещения.

