



Профілактика хвороб в осінньо-зимовий період



Дотримуватись правил особистої гігієни, часто мити руки



Прикривати ніс і рот при чханні або кашлю одноразовою серветкою, яку зразу ж після використання необхідно викидати



При зустрічі з людиною з ознаками грипу триматись від неї на відстані не менше 2м.



Часто провітрювати приміщення



Здійснити щеплення від грипу



Обмежити відвідування місць великого скупчення людей



Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми



Не торкатися очей, рота, носа не митими руками