

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА “ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ”

Носите защитные маски

Пользуйтесь индивидуальной посудой



Закаляйтесь



Принимайте витамин С  
(аскорбиновую кислоту)



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)



Чаще проветривайте помещения

Одевайтесь по сезону,  
держите ноги в тепле

