

Рекомендації щодо профілактика коронавірусу та грипу.

Щоб уберегти себе та своїх близьких, необхідно чітко дотримуватись відповідних рекомендацій:

- ☐ не займатися самолікуванням і одразу звертатися до сімейного лікаря, якщо відчули симптоми захворювання;
- ☐ дбати про гігієну рук, приміщення, а також речей якими найчастіше користуєтеся (наприклад мобільного телефону та комп'ютера);
- ☐ уникати рукостискання, обіймів при зустрічі з друзями, знайомими тощо;
- ☐ кашляти та чхати в згин ліктя, прикривати рот, ніс серветками;
- ☐ регулярно провітрювати приміщення дезінфікувати поверхні та дверні ручки;
- ☐ тримати дистанцію з людьми, особливо з тими, хто має симптоми респіраторного захворювання;
- ☐ без нагальної потреби не виходити з дому в місця скупчення людей;
- ☐ зміцнювати імунітет: прогулянки на свіжому повітрі, помірні фізичні навантаження, повноцінний сон, збалансоване та вітамінізоване харчування.