

Як захистити себе від інфекції

- Зміцнюйте імунітет та слідкуйте за самопочуттям.

Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму

- Вчасно звертайтеся до лікаря.

У разі появи перших симптомів ГРВІ невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря.

- Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд.

Або користуйтеся антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%.

- Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ.
- З тими, хто має симптоми застуди. Мінімальна дистанція — 1,5 метра.
- Термічно обробляйте продукти.
- Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця.
- Уникайте дотиків до свого обличчя.
- Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота.