Як себе захистити від вірусних інфекцій

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 користуйтесь 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,