

# Как защитить семью от гриппа?



Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.



Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.



Пользуйтесь маской в местах скопления людей.



Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.



Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.



Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.



Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.



Регулярно делайте влажную уборку и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.



Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).



Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.



Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.