

Как передается грипп?

Автор: Гаврин О.С.
24.10.2019 14:17

Можно значительно снизить вероятность заболевания гриппом, предприняв следующие меры:

- сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и в 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 в помещении, в котором находитесь
- увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.