

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА И ОРЗ



ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ:

- 🎯 Проводите регулярно влажную уборку, проветривайте помещение.
- 🎯 Часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания.
- 🎯 Прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания.
- 🎯 Повышайте и укрепляйте свой иммунитет.
- 🎯 Больше времени проводите на свежем воздухе, занимайтесь спортом.
- 🎯 Избегайте тесного контакта с заболевшими людьми.