

# ЯК НЕ ЗАХВОРИТИ НА ГРИП: ПОРАДИ ІЗ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ ТА ГРВІ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

Частіше мийте руки з милом, особливо після контакту із поручнями, дверними ручками, предметами загального використання, якщо ви не можете помити руки, використовуйте антисептики на основі спирту

Одягайтеся відповідно до погоди і тримайте ноги в теплі — пам'ятайте, що перегрів так само небезпечний, як і переохолодження



Віруси не люблять свіже повітря і швидко гинуть у ньому, тому частіше провітрюйте приміщення, робіть вологе прибирання

Уникайте контактів із хворими особами, тримайте дистанцію не менше 1 м від людини з ознаками захворювання

Харчуйтеся збалансовано, вживайте вітамінізовані продукти, повноцінно спіть