

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?



В разгар сезона заболеваемости ограничьте посещение массовых мероприятий, контакты с больными



Избегайте стрессов



Сделайте прививку против гриппа



Принимайте витаминные комплексы для повышения иммунитета



Чаще проветривайте помещение



Закаляйтесь



Проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств



Носите одноразовые маски, меняйте каждые 2-3 часа



Ешьте овощи и фрукты



Чаще мойте руки с мылом



Больше гуляйте на свежем воздухе



ПРИВИВКА  
ЛУЧШАЯ  
ЗАЩИТА

Соблюдение этих мер профилактики гриппа и ОРВИ поможет Вам оставаться здоровым!



Подробнее на [PROFILAKTICA.RU](http://PROFILAKTICA.RU)

