Как защититься от гриппа, коронавируса и ОРВИ?

Способы защиты:

1. Тщательно мойте руки вернувшись домой, перед едой, после туалета.
2. Мойте руки после кашля, чихания, сморкания.
3. Если нет возможности вымыть руки с мылом, используйте антисептический гель.
4. Не трогайте глаза, нос, рот грязными руками.
5. Занимайтесь физкультурой, высыпайтесь.
6. В комнате всегда должен быть свежий воздух – проветривайте помещения!
7. Надевайте медицинскую маску в людных местах и в транспорте.
8. Избегайте контактов с заболевшими.