

Профілактика грипу

Всеукраїнське Лікарське Товариство, Громадська Рада МОЗ України та інші організації за здоров'я на час епідемії грипу для попередження зараження вірусом

РЕКОМЕНДУЮТЬ КОЖНОМУ:



Підвищуйте опірність вашого організму, регулярно вживаючи часник, цибулю, чай з шипшини та чорної смородини



Змащуйте слизову оболонку носа оксоліновою маззю, вазеліном чи іншими жирними мазями



1-2 рази на день полощіть горло та промивайте ніс теплою солоною водою



Регулярно мийте руки з милом та провітрюйте приміщення, де ви знаходитесь



Уникайте місць скупчення людей, масових заходів, переохолодження



Регулярно змінюйте марлю пов'язку, використовуйте одноразові рукавички