

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка



## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НУЖНО:



Тщательно мыть  
руки с мылом



Промывать  
полость носа



Есть продукты, содержащие  
витамин С (клюква,  
брусника, лимон),  
добавлять в блюда чеснок



Регулярно делать  
влажную уборку  
в помещении



Пользоваться  
маской в местах  
скопления людей



Избегать тесных  
контактов с  
больными



В случае появления  
заболевших в семье или  
на работе – начать прием  
противовирусных препаратов