

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Чаще мыть руки с мылом



Использовать профилактические средства



Не допускать переохлаждения организма



Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу