

5 способов не заболеть в сезон простуды и гриппа:

1

Вакцинируйтесь.

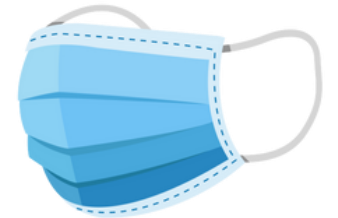
Сделайте все необходимые прививки от гриппа, COVID-19 и РСВ.



2

Надевайте маску, когда вы.

находитесь в непосредственной близости от других людей.



3

Часто мойте руки.

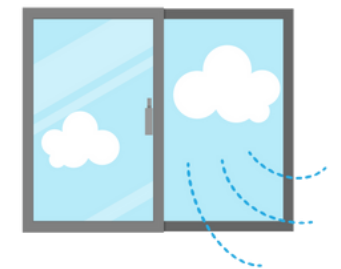
Если нет возможности вымыть руки, используйте антисептик для рук.



4

Проветривайте помещение.

1)Открывайте окна и используйте очистители воздуха.



5

Высыпайтесь и ешьте питательную пищу.

Поддержите здоровье своего организма.

