

5 способів не захворіти в сезон застуди та грипу:

1

Зробіть щеплення.

Зробіть усі необхідні щеплення від грипу, COVID-19 і РСВ.



2

Носіть маску в людних місцях.

Надівайте маску, коли перебуваєте поряд з іншими людьми.



3

Часто мийте руки.

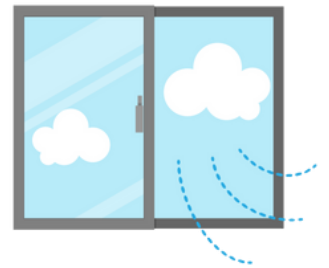
Якщо ви не можете помити руки, користуйтеся антисептиком для рук.



4

Добре провітрюйте приміщення.

Відчиняйте вікна та використовуйте очищувачі повітря.



5

Дотримуйтеся режиму сну та харчуйтеся поживною їжею.

Підтримайте здоров'я свого організму.

