Как можно чаще мой руки!

· Повышай иммунитет: каждый день съедай апельсин, мандарин, лук, чеснок.

· Раскладывай дольки чеснока или репчатого лука в тарелочках по комнатам.

· Чаще проветривай помещение: при 15 минутах проветривания гибнет 100% вирусов гриппа.

· Соблюдай чистоту – микробы хорошо живут в пыли.

· Пей минеральную воду, морсы, соки. Соблюдай питьевой режим.

· При кашле и чихании прикрывай рот платком или ладошкой.

· В период эпидемии старайся меньше бывать в людных местах, избегай рукопожатий.

· Заболев, обязательно вызывай врача. Чтобы не заразить окружающих, носи маску. Но не забывай её менять каждые 3 часа – иначе она станет рассадником вредных микробов.