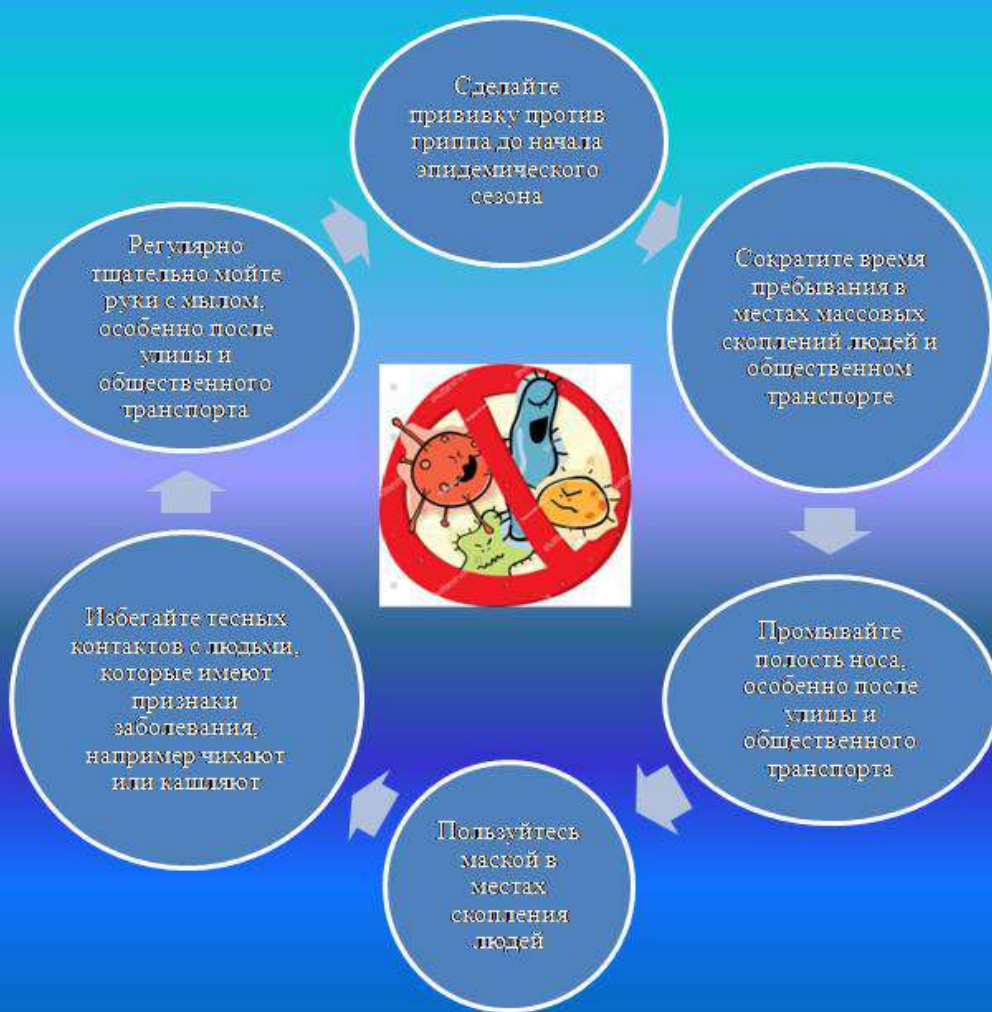




# Правила профилактики гриппа







Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (шиповник, черная смородина, капуста, клюква, лимон и др.)



Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет





*Ведите  
здоровый образ  
жизни,  
высыпайтесь,  
сбалансировано  
питайтесь и  
регулярно  
занимайтесь  
физкультурой*



*Будьте здоровы!*