



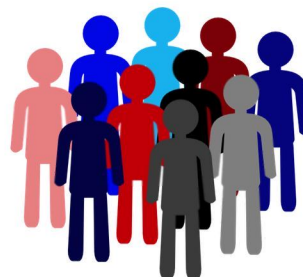
ЛАЙФХАК - Как защитить себя от гриппа и ОРВИ
#Амур_Простуда**STOP**



**ЕСЛИ ВЫ
ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК
ВСЕ-ТАКИ
ЗАБОЛЕЛИ
ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА**



**Старайтесь избегать
мест массового
скопления людей**



**Надевайте
медицинскую маску
и меняйте ее каждые
2 часа**



**Старайтесь избегать
поцелуев, объятий,
рукопожатий при
встрече**



**Регулярно
проветривайте и
проводите
влажную уборку
помещений**



**Одевайтесь
соответственно
погодным условиям**
*
**Следите за прогнозом
погоды**



**Соблюдайте правила
личной гигиены**
*
**Тщательно мойте
руки с мылом**



**Кушайте продукты с
высоким
содержанием
витамина С
(клюква, брусника
лимон)**

