

Профилактика инфекций, простудных заболеваний  
и заражения коронавирусом

# Здоровье зависит от нас самих

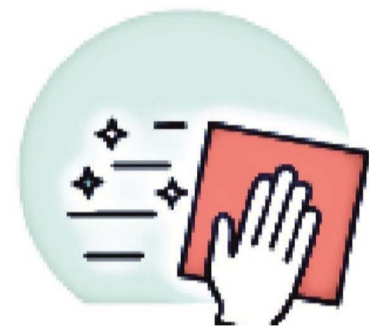
Поделитесь рекомендациями с родными и знакомыми



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью – это преграда для вируса



Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды)



Ежедневно проветривайте комнату и делайте влажную уборку – воздух не должен быть сухим



Находитесь на расстоянии не менее 1 м от кашляющих и чихающих людей



Протирайте антисептическими салфетками мобильные телефоны



В местах массового скопления людей надевайте маски и очки



Принимайте витамин С (он есть в квашеной капусте и цитрусовых)



Регулярно мойте руки и обрабатывайте их антисептическим средством



Управляйте уровнем стресса и старайтесь спать не менее 8 часов



При первых симптомах обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением