

Можно значительно снизить вероятность заболевания гриппом, предприняв следующие меры:

- сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

- сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и в общественном транспорте.

- пользуйтесь маской в местах скопления людей

- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют

- регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

- промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

- регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь

- регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь

- увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь

- ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.