

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

**Делайте влажную уборку и проветривайте помещение в котором находитесь**

**По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет**

**Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон)**

**Пользуйтесь маской в местах скопления людей**

**Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона**

**Профилактика гриппа**