

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПАМЯТКА ДЛЯ СОТРУДНИКА

- Проводите больше времени на свежем воздухе;
- Проветривайте помещение на работе и дома каждые два часа;
- Поставьте увлажнители воздуха и чаще проводите влажную уборку;
- Сократите посещение мест с большим скоплением людей;
- Мойте руки и используйте гели с антибактериальными компонентами;
- Пользуйтесь спреями-антисептиками для обработки поверхностей;
- Избегайте предметов общего пользования;
- Не касайтесь руками лица;
- Используйте ингаляторы-антисептики после каждого посещения людных мест;
- Следите за режимом сна и бодрствования;
- Занимайтесь спортом или хотя бы делайте по утрам 10-минутную гимнастику;
- Больше отдыхайте и избегайте стрессов;
- Употребляйте много жидкости;
- Сократите количество сладкого и мучного (бактериям нужен сахар для размножения)

