



Как с помощью здоровых привычек укрепить свою иммунную систему

- 1.** Держитесь подальше от людей, больных простудой или другими инфекциями.
- 2.** Соблюдайте правила гигиены - мойте руки с мылом и водой после общения с другими людьми, перед едой и после посещения туалета.
- 3.** Не прикасайтесь к глазам, рту или носу, не вымыв предварительно руки с мылом и водой.
- 4.** Чистите зубы не реже двух раз в день и ежедневно пользуйтесь зубной нитью.
- 5.** Соблюдайте здоровое и сбалансированное питание.
- 6.** Пейте достаточно жидкости.
- 7.** Будьте физически активны и занимайтесь спортом.
- 8.** Хорошо высыпайтесь, соблюдайте регулярный режим сна и спите одинаковое количество часов каждую ночь.
- 9.** По возможности избегайте скопления людей.
- 10.** Находясь в обществе других людей, надевайте плотно прилегающую маску на рот и нос.