

**Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!**

В сезон гриппа, коронавируса и других ОРВИ особенно важно соблюдать меры профилактики. Одним из самых эффективных способов защиты является использование защитной маски.



Использование маски помогает предотвратить распространение инфекции, так как она задерживает капли слюны и слизи, содержащие вирусы, при кашле, чихании или разговоре.

Важно помнить, что маска должна быть правильно подобрана и использована в соответствии с инструкцией. Маска должна полностью закрывать нос и рот, а также не касаться лица.

Помимо использования маски, для профилактики гриппа и других ОРВИ рекомендуется:

- Регулярно мыть руки с мылом.
- Избегать контактов с больными людьми.
- Избегать посещения общественных мест в период эпидемии.
- Регулярно проветривать помещения.
- Принимать витаминные комплексы.
- Соблюдать режим сна и отдыха.
- Избегать переохлаждения.

Соблюдение этих мер поможет снизить риск заражения и сохранить здоровье.