

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

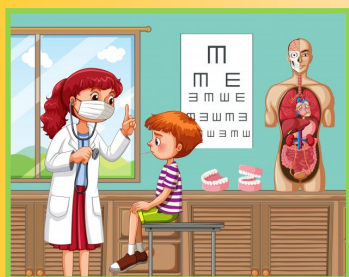


Проветривай помещения в которых находишься! Вирус не любит свежий воздух и погибает!

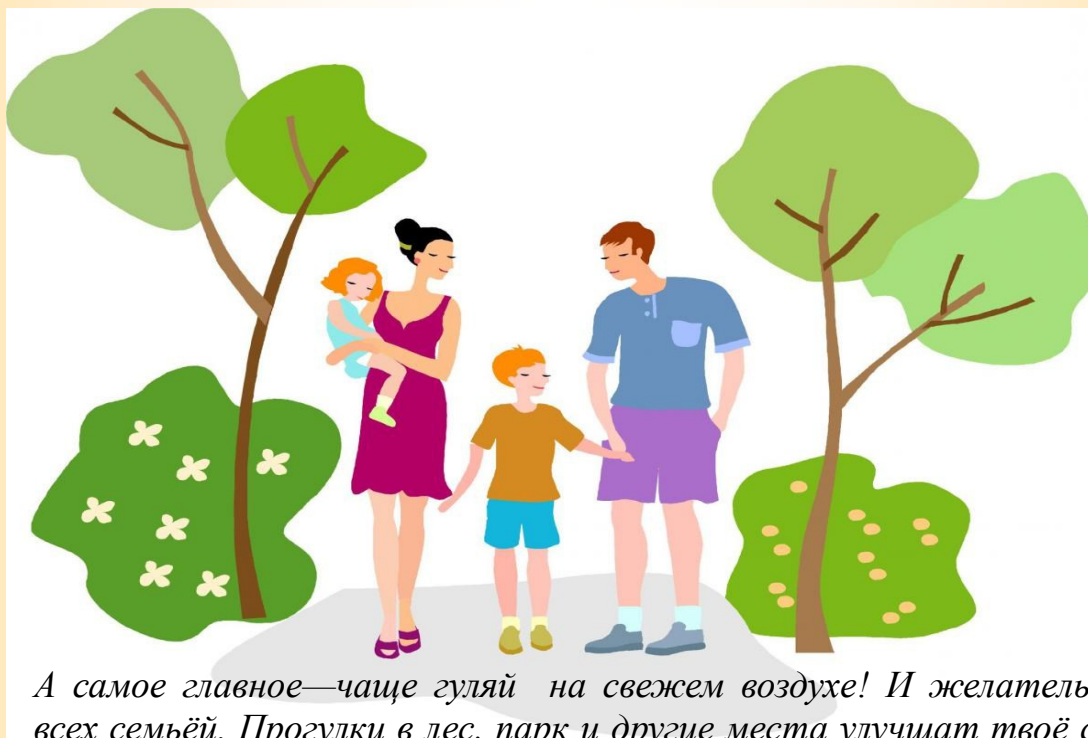
Чаще мой руки с мылом, особенно после посещения общественных мест и транспорта! Так ты убережешь себя от заражения!



Укрепляй иммунитет! Ешь много свежих овощей и фруктов, через них в твой организм поступит много полезных микроэлементов, которые повысят твой иммунитет! Спи не менее 8-10 часов в сутки! Здоровый сон благотворно влияет на твой организм и соответственно иммунитет! Здоровому и крепкому человеку не страшны никакие вирусы!



Во время пика заболеваемости старайся не посещать поликлиник и больницы, отказаться от (или перенести) прохождение медосмотров.



А самое главное—чаще гуляй на свежем воздухе! И желательно всех семьёй. Прогулки в лес, парк и другие места улучшат твоё самочувствие, укрепят организм для успешного противодействия вирусным и другим болезням. Будь здоров!



Продукты содержащие фитонциды, станут на это время твоими лучшими друзьями. Эти микроэлементы, когда ты употребляешь их в пищу в сыром виде, убивают вредные вирусы.