

Меры профилактики:



- Смазывайте каждую ноздрю оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома, можно закапывать сок алоэ в нос.

- Пейте кефир или биокефир



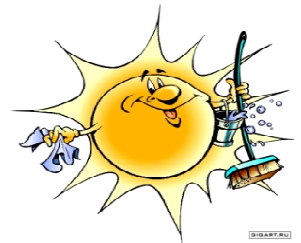
- Увеличьте долю фруктов в рационе питания, съедайте в день по два яблока или апельсина.



- Перед сном съешьте несколько долек чеснока или лука.



- Гуляйте на свежем воздухе, одевайтесь по погоде.



- Проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Регулярно проветривайте помещение

