

Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом.



Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С.



Спите 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста.



Старайтесь не посещать поликлиники (профосмотры и обследования отложите)



Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника.



Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.



Часто и тщательно мойте руки.



Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску).



Принимайте противовирусный препарат, увеличивающий выработку

После посещения общественных мест, транспорта, промывайте нос раствором с морской

