**Памятка для сотрудника**

**Как защититься от вирусных заболеваний**

-Проводите больше времени на свежем воздухе

-Проветривайте помещения на работе и дома каждые два часа

-Поставьте увлажнители воздуха и чаще проводите влажную уборку

-Сократите посещение мест с большим скоплением людей

-Мойте руки и используйте гели с антибактериальными компонентами

-Пользуйтесь спреями-антисептиками для обработки поверхностей

-Избегайте предметов общего пользования

-Не касайтесь руками лица

-Используйте ингаляторы-антисептики после каждого посещения многолюдных мест

-Следите за режимом сна и бодрствования

-Занимайтесь спортом или хотя бы по утрам делайте 10-минутную гимнастику

-Больше отдыхайте и избегайте стрессов

-Употребляйте много жидкости

-Сократите количество сладостей и мучного (бактериям нужен сахар для размножения)