

Lielpāja

Lai uzlabotu organisma aizsargspējas pret jebkuru vīrusu, ir svarīgi stiprināt savu imunitāti, ievērojot vairākus pamatprincipus slimību profilaksē



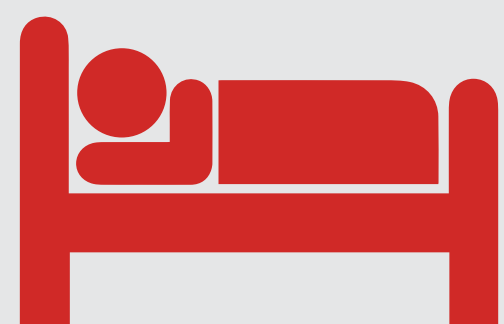
Uzturā lieto pilnvērtīgu un vitamīniem bagātu pārtiku



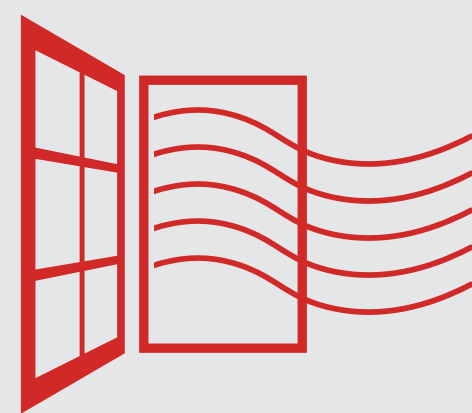
Uzņem pietiekami daudz šķidruma



Regulāri nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm



Atvēli pietiekamu laiku atpūtai un miegam



Regulāri vēdini telpas gan mājās, gan darba vietā



Bieži un rūpīgi mazgā rokas, nepieskaries ar netīrām rokām acīm, mutei un degunam