



# AZ INFLUENZA MEGELŐZÉSE

Magyarországon az influenza szezon ideje alatt kb. 1 MILLIÓ embert fertőz meg a vírus.

## Oltasd be magad!

Az influenza ellen van hatékony védőoltás! Kérd orvosodtól!



## Moss kezet!

A kórokozók a kezetről jutnak be leggyakrabban a szervezetedbe. A rendszeres szappanos kézmosás segít távol tartani a kórokozókat!



## Ügyelj a higiéniára!

Rendszeresen tisztítsd meg a sok ember által gyakran használt tárgyakat, megérintett felületeket (pl. számítógép billentyűzete).



## Táplálkozz egészségesen!

A változatos, vitamindús étkezés elősegíti az immunrendszer megerősítését.



## Mozogj sokat!

A rendszeres testmozgás elősegíti az immunrendszer megerősítését és a betegség utáni rehabilitációt.



## Maradj otthon!

Ha már nincs lázad, akkor is maradj otthon még egy napig, hogy ne fertőzz meg másokat!

