

**ГРИПП**

## **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ**



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Носите защитные маски.



Избегайте в местах скопления людей в сезон заболеваемости гриппом.

Закаляйтесь.



Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу лука, чеснока, редьки, спардажи, облепихи, лимона и моркови.

Будьте физически активны.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.



Проводите влажную уборку в помещении.

Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.



Чаще проветривайте помещения.



