

Внимание, ГРИПП!

Чтобы не заболеть...

1 Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.



2 Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.



4 Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

3 Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.

Я заболел. Что делать?



● Свести к минимуму контакт с другими людьми



● Соблюдать правила личной гигиены



● Соблюдать постельный режим



● Использовать медицинскую маску



● Обратиться за медицинской помощью



● Пить много жидкости

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МАРЛЕВОЙ ПОВЯЗКОЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ



ПРОМЫВАЙТЕ НОС СОЛЕНОЙ ВОДОЙ



ЧАЩЕ МОЙТЕ И ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙТЕ



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО