



ОРИ и ГРИПП

ПРОФИЛАКТИКА



Кашляя или чихая закрывайте рот и нос одноразовым платком



Регулярно мойте руки с мылом



Избегайте мест массового скопления людей



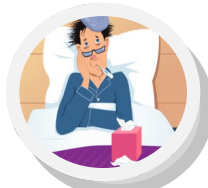
Носите маску в общественных местах



Чаще проветривайте помещение, делайте влажную уборку



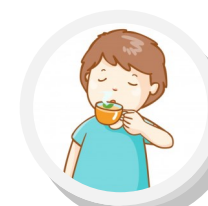
Употребляйте пищу, богатую витаминами (овощи, фрукты)



Если вы почувствовали недомогание – оставайтесь дома! Не подвергайте риску заражения окружающих



При появлении признаков заболевания немедленно обратитесь к врачу



Отдыхайте и пейте больше жидкости



Соблюдайте правила гигиены. Используйте одноразовые салфетки



Принимайте витамин С



Следуйте рекомендациям врача

ПОМНИТЕ! ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!