



ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

**ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ
С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ,
ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ
С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП**

**РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
САЛФЕТКАМИ,
СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ**

**РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ
И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ**

**ПРИНИМАЙТЕ
ПОЛИВИТАМИННЫЕ
КОМПЛЕКСЫ, МОРСЫ
ИЗ КЛЮКВЫ,
БРУСНИКИ, ЛУК,
ЧЕСНОК, ЦИТРУСОВЫЕ.**

**ПРИКРЫВАЙТЕ
НОС ИЛИ РОТ
ОДНОРАЗОВЫМИ
САЛФЕТКАМИ, КОГДА
КАШЛЯЕТЕ ИЛИ
ЧИХАЕТЕ**

**НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА
ДО ПОЛНОГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ
(ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ
В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ ИЛИ
МАРЛЕВЫЕ МАСКИ. МАСКИ
НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.**



**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ
ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ.
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**