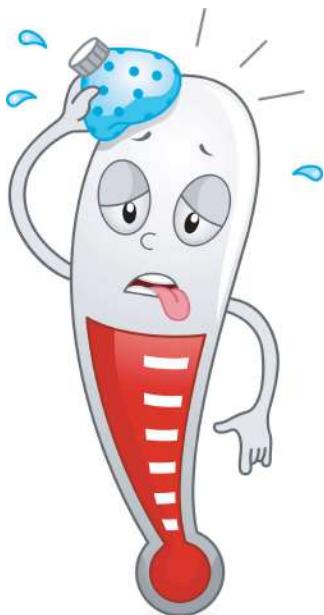


ПРАВИЛА «АНТИГРИПП»

Грипп –

острое вирусное инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем и характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей



ПРАВИЛО 1. ЧИСТОТА.

- Часто мойте руки с мылом.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности.

ПРАВИЛО 2. РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- ✓ Избегайте близкого контакта с больными.
- ✓ Избегайте поездок и многолюдных мест.
- ✓ При кашле или чихании прикрывайте рот и нос платком.
- ✓ Не дотрагивайтесь руками до глаз, носа или рта.
- ✓ Носите маску, чтобы уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ
НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**