

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)

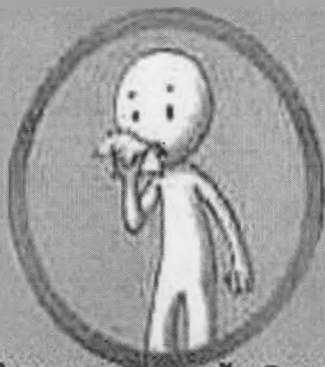
ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ ИЛИ
МАРЛЕВЫЕ МАСКИ. МАСКИ
НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

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

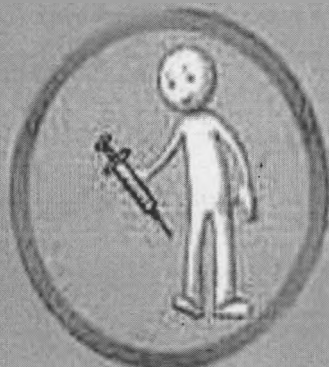
ГРИПП: ЭКСПРЕСС-ПАМЯТКА

Грипп - острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Источником заражения является больной человек. Заражение происходит при непосредственном общении с больным: при разговоре, чихании, кашле

**В период повышенной угрозы
заболевания гриппом необходимо**



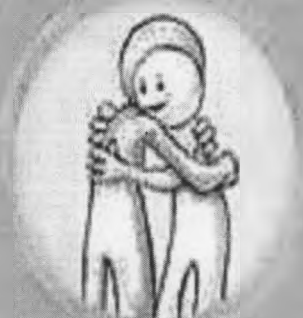
Ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь (высыпайтесь, правильно питайтесь, побольше двигайтесь)



Используйте рекомендованные врачом средства для оптимизации местного и системного иммунитета



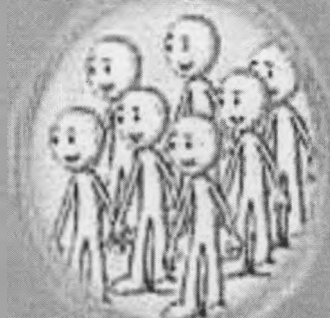
Возвратившись с улицы, мойте с мылом не только руки, но и лицо



Соблюдайте масочный режим, избегайте объятий, поцелуев

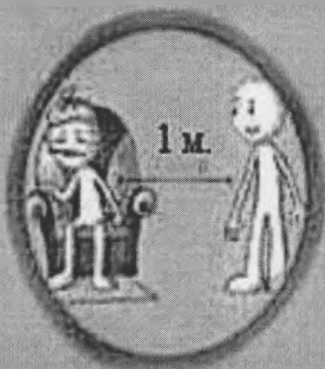


Старайтесь не трогать глаза, нос и рот немытыми руками

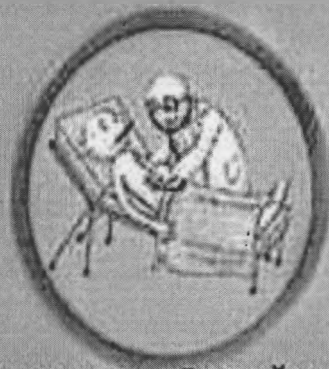


Избегайте мест массового скопления людей

ЕСЛИ У ВАС СИМПТОМЫ ГРИППА

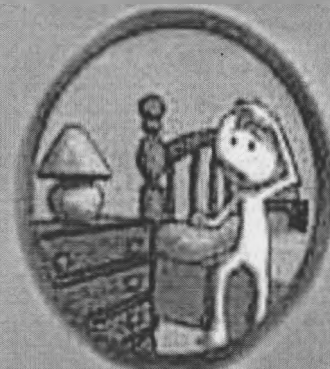


Держитесь на расстоянии не менее 1 м. от окружающих



Немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением



Строго выполняйте все врачебные рекомендации. Соблюдайте постельный режим