

ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА

ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ГРИППОМ И ОРВИ

ВАЖНО ЗНАТЬ!



Грипп и ОРВИ передаются от человека к человеку:

- ✗ воздушно-капельным путём (кашель, чихание, разговор);
- ✗ контактно-бытовым путём (предметы обихода, телефон, планшет и т.д.).

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА И ОРВИ



- ✗ В общественных местах с массовым скоплением людей защищайте дыхательные пути (рот и нос) маской, при чихании и кашле используйте одноразовые бумажные салфетки.



- ✗ Избегайте близкого контакта с лицами, имеющими симптомы заболевания.
- ✗ Тщательно мойте руки с мылом.
- ✗ Чаще проветривайте помещение, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.



- ✗ Употребляйте как можно больше белковых продуктов, фруктов, овощей и витаминов.
- ✗ Чаще гуляйте на свежем воздухе.



**Если же почувствовали недомогание – оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!**