



Профилактика гриппа

Симптомы:

Профилактика:

- Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)
- При контакте с больным человеком носить марлевую маску
- Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки
- Прививаться здорового образа жизни, полноценное закаливание
- Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажную уборку и проветривание помещений
- При чихании и кашле использовать одноразовую носовую платок
- ВАКЦИНАЦИЯ.** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций
- Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:

НОСИТЕ МАСКУ	МОЙТЕ РУКИ	ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ
ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ	ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ	ПОЛЬЗУЙТЕСЬ АНТИСЕПТИКОМ
ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ	РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ БАЛАНСНУЮ УБОРКУ	ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА