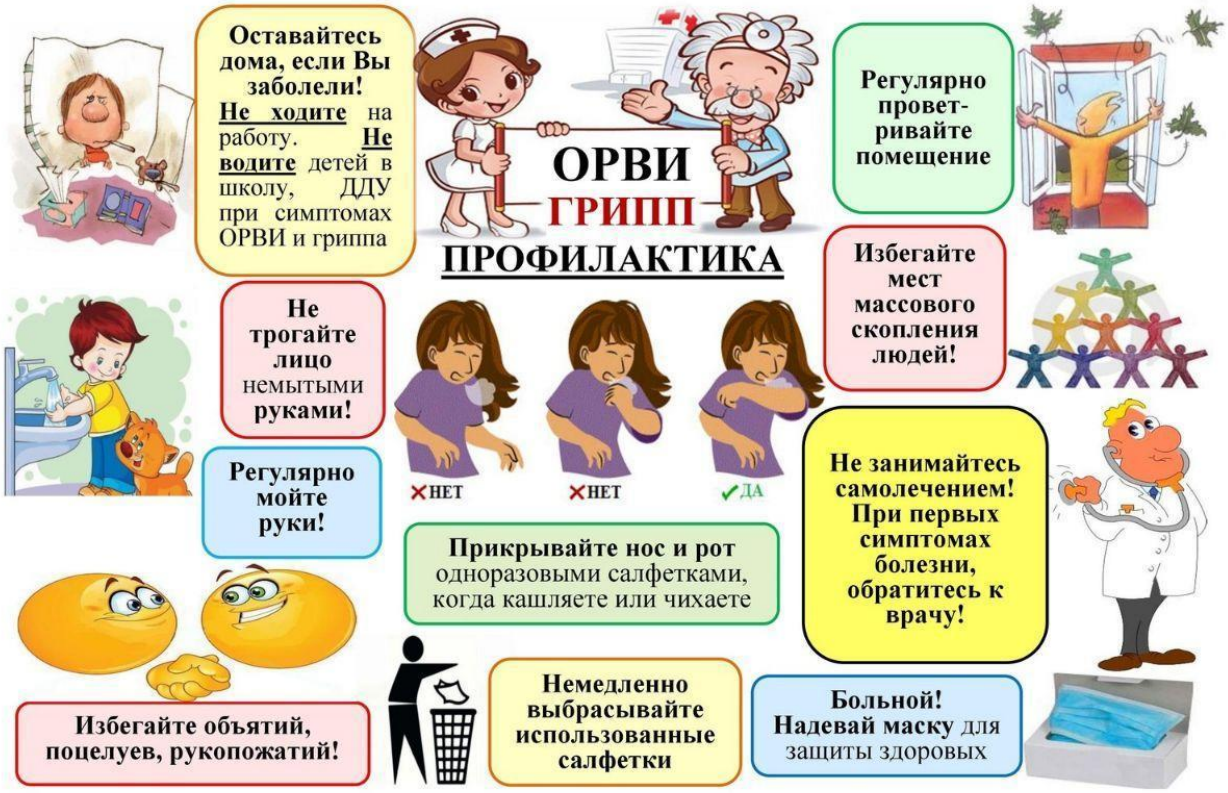
Профилактика вирусных заболеваний в осенний период



! 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!

Профилактика коронавируса

Избегайте контактов с заболевшими

Пользуйтесь защитной маской

Мойте руки после посещения общественных мест и перед приемом пищи

Высыпайтесь

Проветривайте комнату

Занимайтесь физкультурой

По данным Роспотребнадзора

Сеть городских порталов
HEARST SHKULEV *Digital*