

# **!** 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!**

