

# Осторожно – грипп!

## **Соблюдайте правила личной гигиены!**

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

## **Ведите здоровый образ жизни!**

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

## **Укрепляйте иммунитет!**

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

## **Принимайте меры профилактики!**

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

## **Осторожно – грипп!**

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

*Берегите себя и своих близких!*

