

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!**