

# Профилактика гриппа и ОРВИ

Придерживайтесь  
здорового образа жизни,  
который включает  
полноценный сон,  
здоровую пищу,  
физическую активность



Избегайте мест  
большого  
скопления  
людей



Часто и  
тщательно  
мойте руки



Не трогайте  
глаза, нос или  
рот немытыми  
руками



Избегайте  
контактов с  
чихающими и  
кашляющими  
людьми



# 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!