

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

ПРАВИЛО 1 - МОЙТЕ РУКИ!



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

ПРАВИЛО 2

**Избегайте близкого контакта с больными людьми
Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных**



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

ПРАВИЛО 3

Избегайте многолюдных мест



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

ПРАВИЛО 4 Надевайте маску!



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

ПРАВИЛО 5

Проветривайте и проводите влажную уборку помещения



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

ПРАВИЛО 6

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, соблюдайте физическую активность



ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и

СРОЧНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте
постельный режим

