ПРОФИЛАКТИКА
ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
ОРВИ и ГРИППОМ

Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:
- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА

ИЗБЕГАЙТЕ

- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.
- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!

Сегодня нужно быть о[illegible]

Также вы можете посмотреть [illegible] https://youtube.com/dPdxyo54JsA [illegible]