

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

МОЙТЕ РУКИ!



1
СМОЧИТЕ РУКИ В
ТЕПЛОЙ ВОДЕ



2
ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



3
В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД
ХОРОШЕНЬКО
НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4
СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



5
ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ПОЛОТЕНЦЕМ

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



ПРИВИВАЙТЕСЬ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ



НЕ КАШЛЯЙТЕ НА
ПРОХОЖИХ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ
О ГРИППЕ И МЕТОДАХ
ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ