

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

МОЙТЕ РУКИ!



СМОЧИТЕ РУКИ В
ТЕПЛОЙ ВОДЕ



ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД
ХОРОШЕНЬКО
НАМЫЛЬТЕ РУКИ



СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



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**

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 обратись 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

