

# ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ и ГРИППА



## Что важно знать?

### ПРОФИЛАКТИКА



В сезон простуд избегайте мест массового скопления людей.



Носите маску в общественных местах. Меняйте ее каждые 2 часа.



Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте руки с мылом. Не трогайте лицо грязными руками.



Используйте одноразовые платки и салфетки.



Избегайте тесных контактов при встрече.



Проветривайте помещение, делайте влажную уборку.



Включите в рацион продукты, богатые витаминами, старайтесь высыпаться и находить время для физической активности.

### ЛЕЧЕНИЕ



При первых признаках заболевания останьтесь дома, не подвергайте окружающих опасности заражения.



Вызовите врача, не занимайтесь самолечением.



До приезда врача обильно пейте теплые напитки.



Принимайте витамин С.



Соблюдайте правила гигиены.



Избегайте повышенных физических нагрузок.



Следуйте рекомендациям врача.