

# 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**.