

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



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



Носите защитные маски.



Избегайте бывать в местах скопления людей в сезон заболеваемости гриппом.

Закаляйтесь.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу лука, чеснока, редиски, шпината, облепихи, калины, моркови.

Будьте физически активны.



Проводите влажную уборку в помещении.



Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Чаще проветривайте помещения.



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.



СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА



МОЙТЕ РУКИ КАК МОЖНО ЧАЩЕ



1

НАМОЧИТЕ РУКИ ТЁПЛОЙ ВОДОЙ



2

НАМЫЛЬТЕ И ТЩАТЕЛЬНО
ВЫМОЙТЕ (20 СЕК.)



3

ТЩАТЕЛЬНО ВЫСУШИТЕ РУКИ
БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ

ПОМНИТЕ, ЧТО ТОЛЬКО ТЩАТЕЛЬНОЕ ВЫСУШИВАНИЕ РУК ПОЗВОЛЯЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ БАКТЕРИЙ.



ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
РУКАВ ИЛИ ОДНОРАЗОВЫЙ НОСОВОЙ
ПЛАТОК.



НЕ ДОТРАГИВАЙТЕСЬ ДО ГЛАЗ, НОСА И РТА,
ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
БАКТЕРИЙ.



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ,
БОЛЕЮЩИМИ ИНФЕКЦИОННЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

TORK