

# Профилактика ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы  
лук и чеснок!



Влажная уборка,  
проветривание!

Ношение  
маски!



Сон не менее  
8 часов!



Частое  
мытьё рук!



Противовирусные  
препараты,  
витамины!

Будьте здоровы!

# ГРИППОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

## СИМПТОМЫ

Боль в глазах

Кашель

Высокая температура

Ломота в костях

Озноб



## ПРОФИЛАКТИКА



Ведите здоровый образ жизни



Делайте прививку до начала эпидемии



Используйте одноразовые салфетки



Регулярно мойте руки с мылом



Избегайте контактов с больными



Улыбайтесь

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО



Вызвать врача



Соблюдать постельный режим



Проветривать помещение



Использовать средства защиты



Пить много теплой жидкости

# ГРИППОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

## СИМПТОМЫ



## ПРОФИЛАКТИКА



Ведите здоровый образ жизни



Делайте прививку до начала эпидемии



Используйте одноразовые салфетки



Регулярно мойте руки с мылом



Избегайте контактов с больными



Улыбайтесь

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО



Вызвать врача



Соблюдать постельный режим



Проветривать помещение



Использовать средства защиты



Пить много теплой жидкости