

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА?

## ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.



Полноценный сон



Физическая нагрузка



Витаминизация



Прогулки на свежем воздухе



Правильное и здоровое питание



Обильное питье

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ И ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и вызовите врача на дом.

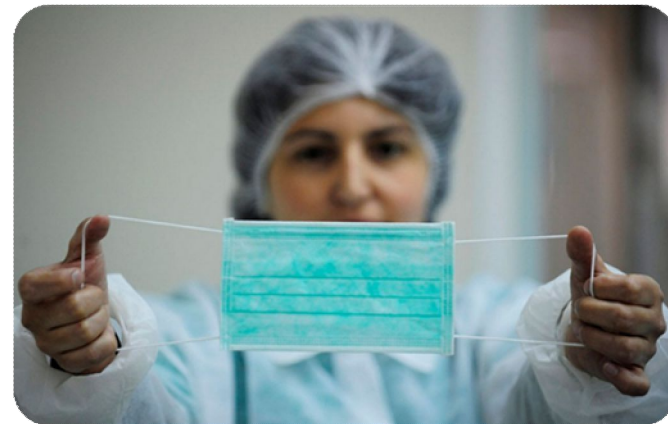
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми мощными средствами.



**СКАЖЕМ ГРИППУ**

**НЕТ!!!**

