

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

МОЙТЕ РУКИ!



СМОЧИТЕ РУКИ В
ТЕПЛОЙ ВОДЕ



ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД
ХОРОШЕНЬКО
НАМЫЛЬТЕ РУКИ



СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ПОЛОТЕНЦЕМ

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



ПРИВИВАЙТЕСЬ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ



НЕ КАШЛЯЙТЕ НА
ПРОХОЖИХ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ
О ГРИППЕ И МЕТОДАХ
ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ