

# Грипп рядом! Грипп рядом!



## ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ!

- \* Сделайте прививку против гриппа;
- \* Одевайтесь по сезону;
- \* Избегайте переохлаждения;
- \* Проветривайте помещения;
- \* Чаще бывайте на свежем воздухе;
- \* Избегайте места скопления людей;
- \* Чаще мойте руки с мылом, можно спиртосодержащими растворами;
- \* Проводите регулярный туалет носа;
- \* Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами: капуста, лимон, лук, чеснок, киви, отвар шиповника, чай с медом, малиной;
- \* Проведите целенаправленную витаминизацию организма поливитаминами.



## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



- Самолечение при гриппе не допустимо!
- Срочно вызвать врача на дом!
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!
- Постельный режим обязателен!
- Наденьте медицинскую маску и меняйте ее каждые 4 часа!
- Пейте много теплой жидкости: соки, щелочные минеральные воды, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой!
- Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещения!
- Ограничьте контакты с другими людьми во избежание инфицирования окружающих!



