

ПРОФИЛАКТИКА

ОРВИ и ГРИППА

Что важно знать?



ПРОФИЛАКТИКА



В сезон простуд избегайте мест массового скопления людей.



Носите маску в общественных местах. Меняйте ее каждые 2 часа.



Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте руки с мылом. Не трогайте лицо грязными руками.



Используйте одноразовые платки и салфетки.



Избегайте тесных контактов при встрече.



Проветривайте помещение, делайте влажную уборку.



Включите в рацион продукты, богатые витаминами, старайтесь высыпаться и находить время для физической активности.

ЛЕЧЕНИЕ



При первых признаках заболевания **останьтесь дома**, не подвергайте окружающих опасности заражения.



Вызовите врача, не занимайтесь самолечением.



До приезда врача **обильно пейте** теплые напитки.



Принимайте витамин С.



Соблюдайте правила гигиены.



Избегайте повышенных физических нагрузок.



Следуйте рекомендациям врача.