

# **5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА**

## **1. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!**

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

## **2. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

## **3. УКРЕПЛЯЙТЕ ВАШ ИММУНИТЕТ!**

Регулярно занимайтесь спортом, выберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

## **4. ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ!**

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

## **5. ОСТОРОЖНО ГРИПП!**

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

**ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗАБОЛЕТЬ  
ГРИППОМ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ!**