

# 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!



1  
СМОЧИТЕ РУКИ В  
ТЕПЛОЙ ВОДЕ



2  
ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



3  
В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД  
ХОРОШЕНЬКО  
НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4  
СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



5  
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