

# 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**

# 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

