



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И COVID-19



**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ВАКЦИНАЦИЕЙ И
ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА ПРИ НЕДОМОГАНИИ:**

- САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ - СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА И COVID-19.
- ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ (ТЕМПЕРАТУРА, СЛАБОСТЬ, КАШЕЛЬ) ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ И ДЕРЖИТЕ
ДИСТАНЦИЮ:**

- НОСИТЕ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ, ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ И ПРИ КОНТАКТЕ С ЗАБОЛЕВШИМИ.
- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ 1,5-2 МЕТРА ОТ ЛЮДЕЙ С ПРИЗНАКАМИ ПРОСТУДЫ (КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ).



**ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ И ВЕДИТЕ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

- ПРОВЕТРИВАЙТЕ ЖИЛЫЕ И РАБОЧИЕ КОМНАТЫ, ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ.
- ПОЛНОЦЕННО СПИТЕ, ПИТАЙТЕСЬ СБАЛАНСИРОВАННО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА.

СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ РУК:

- РЕГУЛЯРНО И ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ НЕ МЕНЕЕ 20 СЕКУНД.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ, КОГДА НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ.

