

# ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППА



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ;
- КОНТАКТНО-БЫТОВЫМ ПУТЕМ.

## ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



• Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

• В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



• Избегайте объятий и поцелуев.

• Тщательно мойте руки.

• Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



• Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание —  
оставайтесь дома, вызовите врача!  
Не подвергайте риску заражения  
окружающих!**