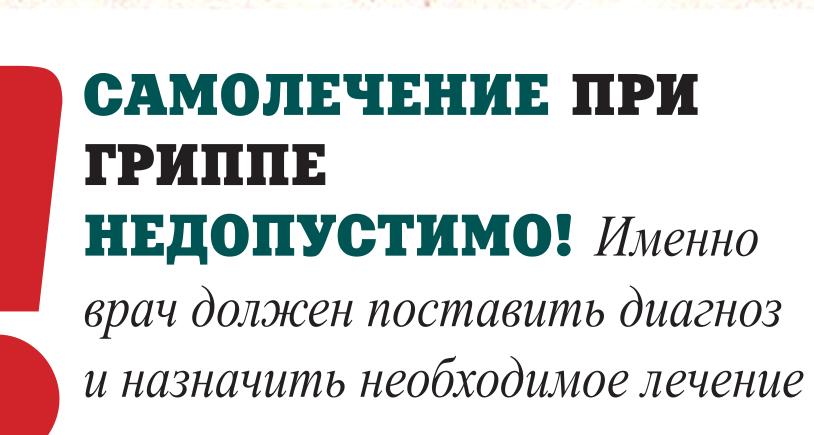
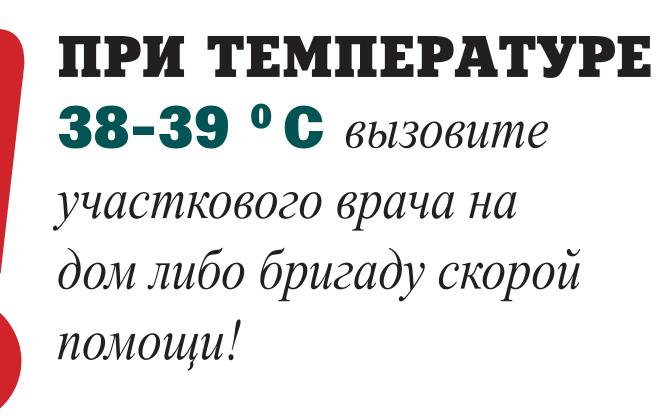


Грипп - это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус



## 







крайне опасно ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП на ногах! Это может привести к тяжелейшим осложнениям

## ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ



## Наиболее эффективное средство от гриппа - прививка

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), и блюд с добавлением чес-
- нока и лука
  - Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей

• Регулярно проветривать и

увлажнять воздух в помеще-

нии, в котором находитесь

• Регулярно делать влажную уборку в помещении

• Тщательно

мыть руки с

МЫЛОМ

- Реже бывать в местах скопления людей и в общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

<sup>\*</sup>Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды.