

Грипп – это болезнь, от которой ежегодно страдает множество людей. Осенью организму приходится сталкиваться с множеством проблем, связанных погодой. Утро уже прохладное, днем нечасто светит солнышко, на улице понижается температура, бывает ветер с дождем. Такие перепады погоды способствуют простуде и гриппу. И если от простуды мы можем уберечься, укрепляя иммунитет и избегая переохлаждения, то от гриппа мы можем защититься только с помощью прививки (вакцинации).



Как защититься от гриппа, коронавируса и ОРВИ?

Способы защиты:

- Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- Если нет возможности вымыть руки с мылом, то используй антисептический гель
- Мой руки после кашля, чихания, сморкания
- Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- Избегай контактов с заболевшими
- Занимайся физкультурой
- Высыпайся
- В комнате всегда должен быть свежий воздух - проветривай!

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?
Останьтесь дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить.

При симптомах гриппа, коронавируса и ОРВИ - вызывайте врача на дом!

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!