

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ

*Своевременно
сделайте прививку
против гриппа*

*При кашле и чихании используйте
одноразовые бумажные платки, и
выбрасывайте их после использования*

*Не прикасайтесь руками
к носу,
губам или глазам*

*При отсутствии носового платка
чихать и кашлять необходимо в
сгиб локтя, а не в ладони*

*Регулярно
и тщательно
мойте руки*

*Тепло
одевайтесь*

*Проводите влажную
уборку, проветривайте
помещение*

*Ведите здоровый образ жизни
(полноценный сон, рациональное питание,
физическая активность, прогулки на
свежем воздухе)*

