

## ВНИМАНИЕ ГРИПП!

### 10 шагов ПРОТИВ ГРИППА



- Не допускайте переохлаждения организма, одевайтесь соответственно погоде.
- Воздержитесь от частых посещений или сократите время пребывания в многолюдных местах.
- Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.
- Не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками.
- Избегайте объятий и рукопожатий, поцелуев при встрече. Не подходите к больным ближе, чем на полтора-два метра.
- Регулярно убирайте и проветривайте помещения!
- Больше времени бывайте на свежем воздухе. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.
- Не нервничайте по пустякам, избегайте стрессовых ситуаций!
- Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами, закаливание, занятия спортом).
- Для повышения сопротивляемости организма употребляйте поливитамины, лук, чеснок, цитрусовые фрукты (апельсины, лимоны, мандарины), которые повышают иммунитет.

**ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ.  
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ !!!**

