

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!

Основные симптомы

- ✚ Повышение температуры, кашель;
- ✚ Головная боль;
- ✚ Ломота в теле;
- ✚ Заложенность носа;
- ✚ Боль в горле;
- ✚ Озноб;
- ✚ Чувство усталости.



Избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания



Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте



Носите медицинскую маску (марлевую повязку)



Регулярно после посещения мест общественного пользования мойте руки с мылом или протирайте их специальным средством для обработки рук, промойте нос теплой водой



Осуществляйте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении



Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность)



Ваше здоровье
в ваших руках