

Защитись от коронавируса, гриппа и ОРВИ



**Занимайся
физкультурой,
высыпайся**



**При чихании или кашле
пользуйся одноразовыми
салфетками**



**Избегай контактов
с заболевшими**



**Медработник ежедневно
осмотрит тебя и измерит
температуру**



**Слушайся педагогов, не
нарушай правила
учреждения, в котором
находишься**



**О плохом самочувствии
сразу сообщи педагогу
или медработнику**



**Тщательно мой руки
вернувшись домой, перед
едой и после туалета**



**Не трогай нос, рот и
глаза грязными руками**



**Выполняя эти правила,
ты победишь вирус!**

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!

Профилактика ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы
лук и чеснок!



Влажная уборка,
проветривание!

Ношение
маски!



Сон не менее
8 часов!



Частое
мытьё рук!



Противовирусные
препараты,
витамины!

Будьте здоровы!