

# ПРАВИЛА «АНТИГРИПП»

## *Грипп –*

*острое вирусное инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем и характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей*



### **ПРАВИЛО 1. ЧИСТОТА.**

- Часто мойте руки с мылом.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности.

### **ПРАВИЛО 2. РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

- ✓ Избегайте близкого контакта с больными.
- ✓ Избегайте поездок и многолюдных мест.
- ✓ При кашле или чихании прикрывайте рот и нос платком.
- ✓ Не дотрагивайтесь руками до глаз, носа или рта.
- ✓ Носите маску, чтобы уменьшить риск заболевания.

### **ПРАВИЛО 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**