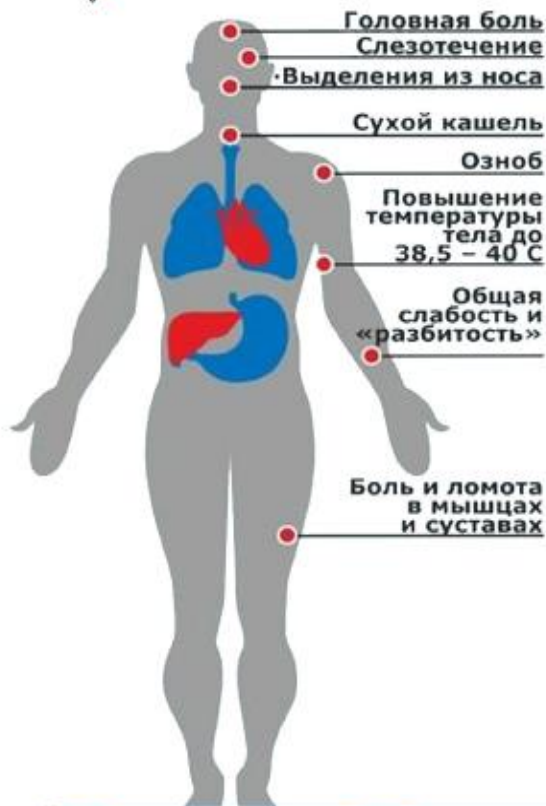


ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СИМПТОМЫ



ПРОФИЛАКТИКА

При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской



Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки



ВАКЦИНАЦИЯ!

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций



Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений



Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)



Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые



Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок



Берегите себя и следите за своим здоровьем!