

# ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь



2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом



5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень



3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)



6. Проводите влажную уборку



4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В



7. Избегайте стрессовых ситуаций



8. Нормализуйте свой сон

## ГРИПП и ОРВИ. Как бороться с эпидемией?

1.



Укрепляйте свой ИММУНИТЕТ

2.



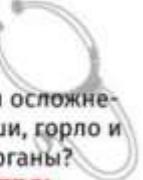
Если все-таки заболели - вовремя проходите ДИАГНОСТИКУ



5 шагов позволяющих избежать тяжелых последствий

3.

Обращайтесь с анализами К ТЕРАПЕВТУ не занимайтесь самолечением



4.

Возникли осложнения на уши, горло и другие органы?

ОБРАТИТЕСЬ К ЛОРУ



5.



Получили назначение? Зайдите с рецептом В АПТЕКУ



# Как защитить себя и других от ОРВИ и ГРИППА



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим ближе, чем на 1м



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Оставайся дома, не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками



## ГРИПП и ОРВИ. Как бороться с эпидемией?



1.

Укрепляйте свой ИММУНИТЕТ



2.

Если все-таки заболели - вовремя проходите ДИАГНОСТИКУ



5.

Получили назначение? Зайдите с рецептом В АПТЕКУ

5

шагов  
позволяющих избежать тяжелых последствий

3.

Обращайтесь с анализами К ТЕРАПЕВТУ не занимайтесь самолечением



4.

Возникли осложнения на уши, горло и другие органы? ОБРАТИТЕСЬ К ЛОРУ

