



**ЖИВОТ  
И РАБОТА**

**НЕ  
ПОДЦЕНЯВАЙТЕ  
ГРИПА И ДРУГИ  
БОЛЕСТИ !**



Общи предпазни хигиенични мерки. Целта е да се предпазва Вашето здраве и на околните, евентуално да се снижи пренасянето на грип и други болести в колектива.

Избягвайте контакт с болни хора и не посещавайте места с висока концентрация на хора.

## **МИЙТЕ СИ ЧЕСТО И МНОГОКРАТНО РЪЦЕТЕ:**

- миенето на ръцете със сапун с топла течаща вода намалява вероятността за заболяване,
- в случай, че на разположение няма вода и сапун, уместно е използването на дезинфекциращ гел на ръцете.

При кашляне и кихане си закрийте носа и устата с кърпичка. Използвайте хартиени кърпички.

След използване изхвърлете кърпичката в кош.

Не докосвайте лицето си с ръце, не си търкайте очите – по този начин понижавате риска за пренасяне на вируса.

Не ползвайте чужди телефони, чаши, прибори и др.

При поздрав избягвайте подаване на ръце, прегръщане и целуване.

## **ПОВИШАВАЙТЕ СВОЯТА ИНДИВИДУАЛНА УСТОЙЧИВОСТ ЧРЕЗ ПРАВИЛЕН РЕЖИМ, ПРЕДИ ВСИЧКО ЧРЕЗ:**

- яжте разнообразна храна,
- яжте плодове и зеленчуци – повишавайте употребата на природни витамини,
- закалявайте се,
- поддържайте умерена физическа дейност, ходете редовно на разходки на чист въздух,
- често проветрявайте помещението, където сте,
- съблюдавайте качествено и достатъчно спане.

В случай, че се разболеете, се изисква взаимна любезност към останалите – останете вкъщи и не разпространявайте по този начин болестта.