



ЖИЗНЬ
И РАБОТА

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ
ГРИППА
И ДРУГИХ
БОЛЕЗНЕЙ



Общие профилактические меры гигиены. Целью является защита собственного здоровья и здоровья окружающих, эвентуально снижение переноса гриппа и других болезней дыхательных путей в коллективе.

Избегайте контакта с больными людьми и не посещайте места с большой концентрацией людей.

МОЙТЕ РУКИ ЧАСТО И ПОВТОРНО:

- мытье рук с мылом под теплой проточной водой снижает вероятность заболевания,
- если воды и мыла нет в наличии, уместно применить для рук дезинфекционный гель.

При кашле и чихании закрывайте носовым платком нос и рот. Пользуйтесь бумажными носовыми платками. Использованный носовой платок выбросите в урну.

Не прикасайтесь руками к лицу, не мните глаза – таким образом снизите риск переноса вируса.

Не одалживайте мобильные телефоны, стаканы, столовые приборы и т. д.

При приветствиях избегайте рукопожатий, объятий и целования.

ПОВЫСЬТЕ СВОЙ ЛИЧНЫЙ ИММУНИТЕТ ЗА СЧЕТ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ, В ЧАСТНОСТИ:

- ежьте пеструю пищу,
- ежьте фрукты и овощи – повысите уровень натуральных витаминов,
- закаляйтесь,
- соблюдайте соответствующую физическую нагрузку, ходите на регулярные прогулки на свежем воздухе,
- часто проветривайте помещение, в котором находитесь,
- следите за качественным и достаточным сном.

Если заболете, необходима взаимная осмотрительность к другим – оставайтесь дома и не распространяйте заболевание.