



ЖИТТЯ
ТА ПРАЦЯ

ЗВЕРТАЙТЕ
УВАГУ НА
ГРИП ТА ІНШІ
ХВОРОБИ



Загальні профілактичні гігієнічні заходи.
Метою є оберігати власне здоров'я та свого оточення або знизити передачу грипу та інших респіраторних хвороб у колективі.

Уникайте контакту з хворими людьми й не перебувайте у місцях з великим скупченням людей.

МИЙТЕ ЧАСТО ТА ПОВТОРНО РУКИ:

- завдяки миттю рук милом під теплою проточною водою знижується ймовірність захворювання,
- якщо немає води та мила, для рук потрібно скористатися дезінфекційним гелем.

Під час кашлю та чхання закривайте хустинкою ніс та рот. Використовуйте паперові хустинки. Після користування хустинку викиньте у смітник.

Не торкайтесь руками обличчя, не тріть очі – завдяки цьому ви зменшите ризик переносу вірусів.

Не позичайте мобільні телефони, склянки, прибори та ін.

При вітанні уникайте потискання рук, обіймання та поцілунків.

ПІДВИЩУЙТЕ СВОЮ ІНДИВІДУАЛЬНУ СТІЙКІСТЬ ПРАВИЛЬНИМ ХАРЧУВАННЯМ, ЗОКРЕМА:

- їжте різноманітну їжу,
- їжте овочі та фрукти – цим ви збільшите притік природних вітамінів,
- загартовуйтеся,
- дотримуйтеся помірної фізичної активності, ходіть регулярно на прогулянки на свіжому повітрі,
- часто провітрюйте приміщення, де ви знаходитесь,
- дбайте про якісний та достатній сон.

Якщо ви захворієте, необхідна також взаємоповага до інших – залишіться вдома та не поширюйте захворювання далі.