|  |  |
| --- | --- |
| **Как защитить себя и других от ОРИ и гриппа**    Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь  Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах  Если у тебя симптомы, похожие на ОРИ и грипп, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр  Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками  Если у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ и гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места  Если у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ или гриппа, немедленно обратись к врачу  Немедленно выбрасывай использованные салфетки  Регулярно мой руки с мылом  **Как защитить себя и других от ОРИ и гриппа**    Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь  Если у тебя симптомы, похожие на ОРИ и грипп, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр  Регулярно мой руки с мылом  Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками  Если у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ и гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места  Если у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ или гриппа, немедленно обратись к врачу  Немедленно выбрасывай использованные салфетки  Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах | **Как защитить себя и других от ОРИ и гриппа**    Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь  Если у тебя симптомы, похожие на ОРИ и грипп, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр  Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах  Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками  Если у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ и гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места  Если у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ или гриппа, немедленно обратись к врачу  Немедленно выбрасывай использованные салфетки  Регулярно мой руки с мылом  **Как защитить себя и других от ОРИ и гриппа**    Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь  Если у тебя симптомы, похожие на ОРИ и грипп, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр  Регулярно мой руки с мылом  Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками  Если у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ и гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места  Если у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ или гриппа, немедленно обратись к врачу  Немедленно выбрасывай использованные салфетки  Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах |
|  |  |
| Неустойчивая погода способствует распространению сезонных инфекций. C:\Documents and Settings\Пользователь\Рабочий стол\images (1).jpg  В связи с сезонным подъемом заболеваемости вирусными инфекциями, специалисты советуют выполнять следующие профилактические рекомендации:  – укрепляйте и закаляйте свой организм;  – высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе, одеваясь по погоде;  -закрытые помещения проветривайте;  -не забывайте: укреплению организма способствует правильное питание.  **В период подъема заболеваемости ОРИ и гриппом необходимо избегать скоплений большого количества людей, как можно больше гулять на свежем воздухе, не переохлаждаться, избегать стрессовых ситуаций, которые угнетают иммунитет**.  При наличии больного в семье очень важно проведение простейших противоэпидемических мероприятий: изоляция больного, выделение ему отдельной посуды, полотенца, проветривание и дезинфекция помещения, ношение маски при уходе за больным.  И если уж заболели, не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам и ни в коем случае не “переносить инфекцию на ногах”! Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.  **Необходимо беречь свое здоровье, прислушиваться к мнению врачей, выполнять их рекомендации и тогда никакие простуда и грипп не страшны. Будьте здоровы!** | C:\Documents and Settings\Пользователь\Рабочий стол\images (1).jpg Неустойчивая погода способствует распространению сезонных инфекций.  В связи с сезонным подъемом заболеваемости вирусными инфекциями, специалисты советуют выполнять следующие профилактические рекомендации:  – укрепляйте и закаляйте свой организм,  – высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе, одеваясь по погоде;  -закрытые помещения проветривайте;  -не забывайте: укреплению организма способствует правильное питание.  **В период подъема заболеваемости ОРИ и гриппом необходимо избегать скоплений большого количества людей, как можно больше гулять на свежем воздухе, не переохлаждаться, избегать стрессовых ситуаций, которые угнетают иммунитет**.  При наличии больного в семье очень важно проведение простейших противоэпидемических мероприятий: изоляция больного, выделение ему отдельной посуды, полотенца, проветривание и дезинфекция помещения, ношение маски при уходе за больным.  И если уж заболели, не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам и ни в коем случае не “переносить инфекцию на ногах”! Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.  **Необходимо беречь свое здоровье, прислушиваться к мнению врачей, выполнять их рекомендации и тогда никакие простуда и грипп не страшны. Будьте здоровы!** |
| Неустойчивая погода способствует распространению сезонных инфекций. C:\Documents and Settings\Пользователь\Рабочий стол\images (1).jpg  В связи с сезонным подъемом заболеваемости вирусными инфекциями, специалисты советуют выполнять следующие профилактические рекомендации:  – укрепляйте и закаляйте свой организм;  – высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе, одеваясь по погоде;  -закрытые помещения проветривайте;  -не забывайте: укреплению организма способствует правильное питание.  **В период подъема заболеваемости ОРИ и гриппом необходимо избегать скоплений большого количества людей, как можно больше гулять на свежем воздухе, не переохлаждаться, избегать стрессовых ситуаций, которые угнетают иммунитет**.  При наличии больного в семье очень важно проведение простейших противоэпидемических мероприятий: изоляция больного, выделение ему отдельной посуды, полотенца, проветривание и дезинфекция помещения, ношение маски при уходе за больным.  И если уж заболели, не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам и ни в коем случае не “переносить инфекцию на ногах”! Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.  **Необходимо беречь свое здоровье, прислушиваться к мнению врачей, выполнять их рекомендации и тогда никакие простуда и грипп не страшны. Будьте здоровы!** | C:\Documents and Settings\Пользователь\Рабочий стол\images (1).jpgНеустойчивая погода способствует распространению сезонных инфекций.  В связи с сезонным подъемом заболеваемости вирусными инфекциями, специалисты советуют выполнять следующие профилактические рекомендации:  – укрепляйте и закаляйте свой организм,  – высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе, одеваясь по погоде;  -закрытые помещения проветривайте;  -не забывайте: укреплению организма способствует правильное питание.  **В период подъема заболеваемости ОРИ и гриппом необходимо избегать скоплений большого количества людей, как можно больше гулять на свежем воздухе, не переохлаждаться, избегать стрессовых ситуаций, которые угнетают иммунитет**.  При наличии больного в семье очень важно проведение простейших противоэпидемических мероприятий: изоляция больного, выделение ему отдельной посуды, полотенца, проветривание и дезинфекция помещения, ношение маски при уходе за больным.  И если уж заболели, не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам и ни в коем случае не “переносить инфекцию на ногах”! Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.  **Необходимо беречь свое здоровье, прислушиваться к мнению врачей, выполнять их рекомендации и тогда никакие простуда и грипп не страшны. Будьте здоровы!** |