|  |  |
| --- | --- |
| **Как защитить себя и других от ОРИ и гриппа**  Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешьИзбегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречахЕсли у тебя симптомы, похожие на ОРИ и грипп, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метрНе трогай глаза, нос или рот немытыми рукамиЕсли у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ и гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные местаЕсли у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ или гриппа, немедленно обратись к врачуНемедленно выбрасывай использованные салфеткиРегулярно мой руки с мылом **Как защитить себя и других от ОРИ и гриппа**  Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешьЕсли у тебя симптомы, похожие на ОРИ и грипп, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метрРегулярно мой руки с мыломНе трогай глаза, нос или рот немытыми рукамиЕсли у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ и гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные местаЕсли у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ или гриппа, немедленно обратись к врачуНемедленно выбрасывай использованные салфеткиИзбегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах | **Как защитить себя и других от ОРИ и гриппа**  Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешьЕсли у тебя симптомы, похожие на ОРИ и грипп, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метрИзбегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречахНе трогай глаза, нос или рот немытыми рукамиЕсли у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ и гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные местаЕсли у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ или гриппа, немедленно обратись к врачуНемедленно выбрасывай использованные салфеткиРегулярно мой руки с мылом**Как защитить себя и других от ОРИ и гриппа**  Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешьЕсли у тебя симптомы, похожие на ОРИ и грипп, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метрРегулярно мой руки с мыломНе трогай глаза, нос или рот немытыми рукамиЕсли у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ и гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные местаЕсли у тебя симптомы, похожие на симптомы ОРИ или гриппа, немедленно обратись к врачуНемедленно выбрасывай использованные салфеткиИзбегай 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!** |