

# "Утрем" НОС Гриппу.

## Профилактика гриппа.

1. Прививайтесь! Защитите себя от сезонного и свиного гриппа.
2. Запомните! В местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.
3. Позаботьтесь об окружающих! Чихайте в носовой платок или в локоть.
4. Чистые руки—залог здоровья! Мойте руки правильно— с мылом. Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.
5. Регулярно проветривайте помещения! Дышите свежим воздухом!



### Чем вы можете себе помочь до прихода врача.

- Употребляйте больше жидкости—компоты, морсы, чай.
- Увлажняйте слизистые оболочки.
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты.
- При высокой температуре, используйте жаропонижающие препараты, за исключением аспирина.