

# "Утрем" нос гриппу.

## Профилактика гриппа.

1. Прививайтесь! Защитите себя от сезонного 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.