

# ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ

## СИМПТОМЫ:



Головная боль  
Высокая температура  
Сухой кашель

**Не занимайтесь самолечением - обращайтесь к врачу!**

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ:

**№1 Часто мойте руки!**



**№2 В общественных местах  
надевайте марлевую маску**

**№3 Избегайте мест массового скопления людей**

**№4 Проветривайте помещения, проводите влажную уборку**

**№5 Употребляйте в пищу лук и чеснок, фрукты, витамины**

**“Чтобы “чихать” на вирус - научись чихать правильно!”**

