Памятка "5 шагов против гриппа"

Шаг первый.
Соблюдайте правила гигиены!
Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Шаг второй.
Ведите здоровый образ жизни! Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

Шаг третий.
Укрепляйте ваш иммунитет! Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

Шаг четвертый.
Принимайте меры профилактики! В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

Шаг пятый.
Осторожно – грипп! В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.