

The background features a light blue gradient with a pattern of white hexagons. On the right side, there are several blue crosses of varying sizes and a large, stylized white cross with a blue outline. The text is centered in the upper half of the image.

ПРОФИЛАКТИКА
ГРИППА
И ОРВИ

ГРИПП СОПРОВОЖДАЕТСЯ

- Высокой температурой
- Кашлем
- Насморком
- Мышечными и головными болями



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Использовать препараты, оказывающие противовирусное действие
- Своевременное проветривание
- Влажная уборка помещения
- Прогулка на свежем воздухе
- Занятие физкультурой
- Употребление в пищу свежих овощей и фруктов
- Отказ от употребления табачных изделий и алкогольных напитков

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ

- Оставайтесь в постели и вызовите врача
- Регулярное проветривание помещения
- Полы протирать дезинфицирующими средствами
- Обильное питьё

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ