Памятка по гриппу

Leaflet on Influenza (flu)

1. При первых признаках острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – повышения температуры, боль в горле, кашель, насморк, заложенность носа – оставайтесь дома!
2. Как можно больше ограничьте контакт с родственниками и друзьями!
3. Не посещайте места скопления людей и массовые мероприятия в входные дни.
4. Часто мойте руки с мылом или протирайте жидкостями на спирту.
5. Хорошо проветривайте комнаты и помещения общего пользования.
6. Употребляйте пищу, где содержится витамин С - квашеная капуста, шпинат, фрукты, овощи, чеснок и лук.
7. Смазывайте ежедневно носовые ходы оксолиновой мазью, носите «чесночные бусы».
8. Если вы заболели – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Памятка по гриппу

1. При первых признаках острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – повышения температуры, боль в горле, кашель, насморк, заложенность носа – оставайтесь дома!
2. Как можно больше ограничьте контакт с родственниками и друзьями!
3. Не посещайте места скопления людей и массовые мероприятия в входные дни.
4. Часто мойте руки с мылом или протирайте жидкостями на спирту.
5. Хорошо проветривайте комнаты и помещения общего пользования.
6. Употребляйте пищу, где содержится витамин С - квашеная капуста, шпинат, фрукты, овощи, чеснок и лук.
7. Смазывайте ежедневно носовые ходы оксолиновой мазью, носите «чесночные бусы».
8. Если вы заболели – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Leaflet on Influenza (flu)

1. At the first symptoms of the sharp respiratory virus infection (SRVI) – increase of temperature, a sore throat, cough, cold, a runny nose, nasal congestion – *stay at home*!

Памятка по гриппу

1. При первых признаках острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – повышения температуры, боль в горле, кашель, насморк, заложенность носа – оставайтесь дома!
2. Как можно больше ограничьте контакт с родственниками и друзьями!
3. Не посещайте места скопления людей и массовые мероприятия в входные дни.
4. Часто мойте руки с мылом или протирайте жидкостями на спирту.
5. Хорошо проветривайте комнаты и помещения общего пользования.
6. Употребляйте пищу, где содержится витамин С - квашеная капуста, шпинат, фрукты, овощи, чеснок и лук.
7. Смазывайте ежедневно носовые ходы оксолиновой мазью, носите «чесночные бусы».
8. Если вы заболели – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Leaflet on Influenza (flu)

1. At the first symptoms of the sharp respiratory virus infection (SRVI) – increase of temperature, a sore throat, cough, cold, a runny nose, nasal congestion – *stay at home*!
2. *Limit contact* with relatives and friends as much as possible!

Памятка по гриппу

1. При первых признаках острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – повышения температуры, боль в горле, кашель, насморк, заложенность носа – оставайтесь дома!
2. Как можно больше ограничьте контакт с родственниками и друзьями!
3. Не посещайте места скопления людей и массовые мероприятия в входные дни.
4. Часто мойте руки с мылом или протирайте жидкостями на спирту.
5. Хорошо проветривайте комнаты и помещения общего пользования.
6. Употребляйте пищу, где содержится витамин С - квашеная капуста, шпинат, фрукты, овощи, чеснок и лук.
7. Смазывайте ежедневно носовые ходы оксолиновой мазью, носите «чесночные бусы».
8. Если вы заболели – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Leaflet on Influenza (flu)

1. At the first symptoms of the sharp respiratory virus infection (SRVI) – increase of temperature, a sore throat, cough, cold, a runny nose, nasal congestion – *stay at home*!
2. *Limit contact* with relatives and friends as much as possible!
3. *Don't go* to public places and public events at the weekends.

Памятка по гриппу

1. При первых признаках острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – повышения температуры, боль в горле, кашель, насморк, заложенность носа – оставайтесь дома!
2. Как можно больше ограничьте контакт с родственниками и друзьями!
3. Не посещайте места скопления людей и массовые мероприятия в входные дни.
4. Часто мойте руки с мылом или протирайте жидкостями на спирту.
5. Хорошо проветривайте комнаты и помещения общего пользования.
6. Употребляйте пищу, где содержится витамин С - квашеная капуста, шпинат, фрукты, овощи, чеснок и лук.
7. Смазывайте ежедневно носовые ходы оксолиновой мазью, носите «чесночные бусы».
8. Если вы заболели – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Leaflet on Influenza (flu)

1. At the first symptoms of the sharp respiratory virus infection (SRVI) – increase of temperature,

a sore throat, cough, cold, a runny nose, nasal congestion – *stay at home*!

2. *Limit contact* with relatives and friends as much as possible!
3. *Don't go* to public places and public events at the weekends.
4. *Wash your hands* very often with soap and water or wipe with alcohol fluids.

Памятка по гриппу

1. При первых признаках острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – повышения температуры, боль в горле, кашель, насморк, заложенность носа – оставайтесь дома!
2. Как можно больше ограничьте контакт с родственниками и друзьями!
3. Не посещайте места скопления людей и массовые мероприятия в входные дни.
4. Часто мойте руки с мылом или протирайте жидкостями на спирту.
5. Хорошо проветривайте комнаты и помещения общего пользования.
6. Употребляйте пищу, где содержится витамин С - квашеная капуста, шпинат, фрукты, овощи, чеснок и лук.
7. Смазывайте ежедневно носовые ходы оксолиновой мазью, носите «чесночные бусы».
8. Если вы заболели – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Leaflet on Influenza (flu)

1. At the first symptoms of the sharp respiratory virus infection (SRVI) – increase of temperature,

a sore throat, cough, cold, a runny nose, nasal congestion – *stay at home*!

2. *Limit contact* with relatives and friends as much as possible!
3. *Don't go* to public places and public events at the weekends.
4. *Wash your hands* very often with soap and water or wipe with alcohol fluids.
5. *Air* all the rooms and public rooms very well.

Памятка по гриппу

1. При первых признаках острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – повышения температуры, боль в горле, кашель, насморк, заложенность носа – оставайтесь дома!
2. Как можно больше ограничьте контакт с родственниками и друзьями!
3. Не посещайте места скопления людей и массовые мероприятия в входные дни.
4. Часто мойте руки с мылом или протирайте жидкостями на спирту.
5. Хорошо проветривайте комнаты и помещения общего пользования.
6. Употребляйте пищу, где содержится витамин С - квашеная капуста, шпинат, фрукты, овощи, чеснок и лук.
7. Смазывайте ежедневно носовые ходы оксолиновой мазью, носите «чесночные бусы».
8. Если вы заболели – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Leaflet on Influenza (flu)

1. At the first symptoms of the sharp respiratory virus infection (SRVI) – increase of temperature,

a sore throat, cough, cold, a runny nose, nasal congestion – *stay at home*!

2. *Limit contact* with relatives and friends as much as possible!
3. *Don't go* to public places and public events at the weekends.
4. *Wash your hands* very often with soap and water or wipe with alcohol fluids.
5. *Air* all the rooms and public rooms very well.
6. *Eat* food that contains vitamin C - pickled cabbage, spinach, fruits, vegetables, garlic and onions.

Памятка по гриппу

1. При первых признаках острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – повышения температуры, боль в горле, кашель, насморк, заложенность носа – оставайтесь дома!
2. Как можно больше ограничьте контакт с родственниками и друзьями!
3. Не посещайте места скопления людей и массовые мероприятия в входные дни.
4. Часто мойте руки с мылом или протирайте жидкостями на спирту.
5. Хорошо проветривайте комнаты и помещения общего пользования.
6. Употребляйте пищу, где содержится витамин С - квашеная капуста, шпинат, фрукты, овощи, чеснок и лук.
7. Смазывайте ежедневно носовые ходы оксолиновой мазью, носите «чесночные бусы».
8. Если вы заболели – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Leaflet on Influenza (flu)

1. At the first symptoms of the sharp respiratory virus infection (SRVI) – increase of temperature,

a sore throat, cough, cold, a runny nose, nasal congestion – *stay at home*!

2. *Limit contact* with relatives and friends as much as possible!
3. *Don't go* to public places and public events at the weekends.
4. *Wash your hands* very often with soap and water or wipe with alcohol fluids.
5. *Air* all the rooms and public rooms very well.
6. *Eat* food that contains vitamin C - pickled cabbage, spinach, fruits, vegetables, garlic and onions.
7. *Grease* daily nasal passages oxolinic ointment, wear «garlic necklace.»

Памятка по гриппу

1. При первых признаках острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – повышения температуры, боль в горле, кашель, насморк, заложенность носа – оставайтесь дома!
2. Как можно больше ограничьте контакт с родственниками и друзьями!
3. Не посещайте места скопления людей и массовые мероприятия в входные дни.
4. Часто мойте руки с мылом или протирайте жидкостями на спирту.
5. Хорошо проветривайте комнаты и помещения общего пользования.
6. Употребляйте пищу, где содержится витамин С - квашеная капуста, шпинат, фрукты, овощи, чеснок и лук.
7. Смазывайте ежедневно носовые ходы оксолиновой мазью, носите «чесночные бусы».
8. Если вы заболели – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу!

Leaflet on Influenza (flu)

1. At the first symptoms of the sharp respiratory virus infection (SRVI) – increase of temperature,

a sore throat, cough, cold, a runny nose, nasal congestion – *stay at home*!

2. *Limit contact* with relatives and friends as much as possible!
3. *Don't go* to public places and public events at the weekends.
4. *Wash your hands* very often with soap and water or wipe with alcohol fluids.
5. *Air* all the rooms and public rooms very well.
6. *Eat* food that contains vitamin C - pickled cabbage, spinach, fruits, vegetables, garlic and onions.
7. *Grease* daily nasal passages oxolinic ointment, wear «garlic necklace.»
8. If you fell ill – don't self-medicate, *see the doctor*!