



## Как защититься от гриппа, коронавируса и ОРВИ?

### Способы защиты:



- Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- Если нет возможности вымыть руки с мылом, то используй антисептический гель
- Мой руки после кашля, чихания, сморкания



- Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- Избегай контактов с заболевшими



- Занимайся физкультурой
- Высыпайся
- В комнате всегда должен быть свежий воздух - проветривай!

### КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Останьтесь дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить.

При симптомах гриппа,  
коронавируса и ОРВИ -  
вызывайте врача на дом!

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

