

## Профилактика гриппа и ОРВИ

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ

ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ НАДЕВАТЬ МАСКУ



МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ (СПИРТОСОДЕРЖАЩИЕ РАСТВОРЫ) ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ



ЗАКРЫВАТЬ РОТ И НОС ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЯ ОДНОРАЗОВЫЕ НОСОВЫЕ ПЛАТКИ



ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, АКТИВНЫЙ ВОЗДУХ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ПИЩА, БОГАТАЯ ВИТАМИНАМИ)

### ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- НЕМЕДЛЕННО ВЗЯТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ
- ПИТЬ МНОГО ЖИДКОСТИ
- СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ



[www.hls.kz](http://www.hls.kz)