

Грипп рядом!



Чтобы не заболеть:

- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
 - ❖ Одевайтесь по сезону;
 - ❖ Избегайте переохлаждения;
 - ❖ Проветривайте помещения;
- ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:
лимон, капуста, лук, чеснок, хрен, сок облепихи, отвар шиповника.
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма **поливитaminaми.**



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:



- **Самолечение при гриппе опасно!**
- **Срочно вызвать врача на дом!**
- **До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!**
- **Постельный режим обязателен!**
- **Ношение масок в семье, где есть больной гриппом – обязательно!**
- **Пейте много теплой жидкости: щелочные минеральные воды, соки, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой, калиной!**
- **Необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений!**