



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

## ОПАСНО! ОРВИ и ГРИПП!

ОРВИ и грипп - острые инфекционные заболевания дыхательных путей, передающиеся воздушно-капельным путем.

Источник инфекции – больной человек!

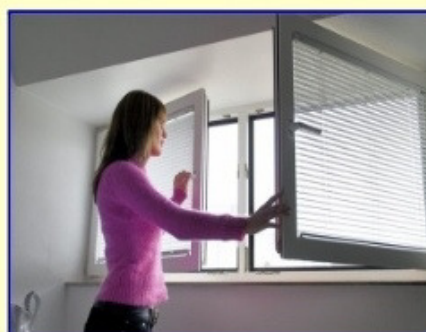
### Профилактика гриппа



Регулярно мыть руки мылом или дезинфицирующим средством



Использовать индивидуальные средства защиты с заменой каждые 2 часа



Проветривать помещения и проводить влажную уборку



Вести здоровый образ жизни, употреблять фрукты и овощи

### Если Вы заболели, необходимо:



Оставаться дома и соблюдать постельный режим



**Не заниматься самолечением, а вызвать на дом врача!**



Употреблять большое количество теплой жидкости



Выделить больному индивидуальную посуду и белье

**Берегите свое здоровье!  
Соблюдайте эти простые правила гигиены!**