

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ



## СИМПТОМЫ



## КТО В ГРУППЕ РИСКА?

НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛО БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ У СЛЕДУЮЩИХ ГРУПП:



ДЕТИ ДО 2-Х ЛЕТ  
(ОСОБЕННО ДО  
6 МЕСЯЦЕВ)



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ  
(СТАШЕ 65 ЛЕТ)



ЛЮДИ С  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,  
АСТМОЙ, ДИАБЕТОМ



ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ  
ИММУНИТЕТОМ

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК РИСКУЕТ ЗАБОЛЕТЬ,  
НЕСМОТРЯ НА ВОЗРАСТ, ПОЛ, УСЛОВИЯ ЖИЗНИ  
И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

## МОЙТЕ РУКИ!



1  
СМОЙТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



2  
ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



3  
20 СЕКУНД  
НАМЫЛИВАЙТЕ РУКИ



4  
СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



5  
ВЫСУШИТЕ РУКИ

## ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗИКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
АНТИСЕПТИКОМ



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ  
КАШЛЕ, ЧЕХАЮЩИ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ  
ВЛАЖНУЮ УХОДКУ



ПРИВАИВАЙТЕСЬ  
ОТ ГРИППА