

О профилактике заболеваемости гриппом, ОРВИ и COVID-19 в период нерабочих дней [ПОДРОБНЕЕ](#)

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА,
КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ**

СИМПТОМЫ

ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ

НАСМОРК

ТЕМПЕРАТУРА

БОЛЬ
В ГОРЛЕ

УСТАЛОСТЬ

КАШЕЛЬ

ЛОМОТА

РАССТРОЙСТВА
ПИЩЕВАРЕНИЯ

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Дети до 3-х лет
особенно до 6 месяцев

Пожилые люди
(старше 65 лет)

Люди с
серьезными сопутствующими
заболеваниями
(астма, диабет)

Люди с ослабленным
иммунитетом

**ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПРОФИЛАКТИКИ:**

**НОСИТЕ МАСКУ**

**МОЙТЕ РУКИ**

**ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ**

**ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

**ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ**

**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ**

**ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ**

**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**

**ПРИВИВАЙТЕСЬ
ОТ ГРИППА**

1 / 1