

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 **поливитаминами.**



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!*

