

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!

Основные симптомы

- ✚ **Повышение температуры, кашель;**
- ✚ **Головная боль;**
- ✚ **Ломота в теле;**
- ✚ **Заложенность носа;**
- ✚ **Боль в горле;**
- ✚ **Озноб;**
- ✚ **Чувство усталости.**



Избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания



Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте



Носите медицинскую маску (марлевую повязку)



Регулярно после посещения мест общественного пользования мойте руки с мылом или протирайте их специальным средством для обработки рук, промойте нос теплой водой



Осуществляйте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении



Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность)