



Дорогие ребята!

Быть здоровым очень просто!

Что нужно знать чтобы не заболеть гриппом?

Необходимо сделать прививку против гриппа, а ещё соблюдать 4 золотых правила

Правило 1. Соблюдать личную гигиену.

- Мыть руки с мылом или обрабатывать антисептиком
- Избегать рукопожатий
- Не трогать руками нос, глаза, рот.

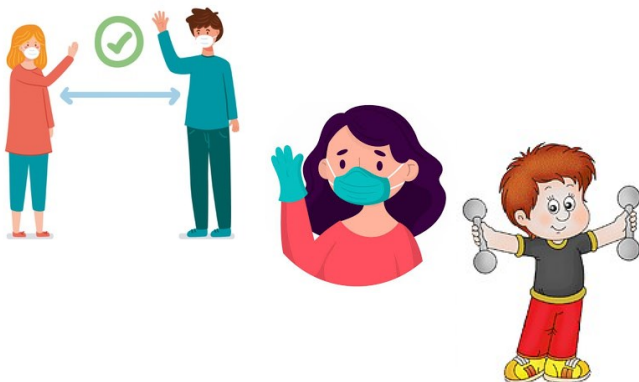


Правило 2. Соблюдать чистоту

- Каждый день делать влажную уборку и проветривать
- Протирать и дезинфицировать поверхность, используя антибактериальные средства

Правило 3. Избегать массовых скоплений людей.

- Избегать больных людей
- Ограничить поездки и посещения многолюдных мест.
- Соблюдать социальную дистанцию до 2 метров.
- Чихая или кашляя, рот прикрывать салфеткой.
- Пользоваться маской.



Правило 4. Укреплять защитные силы организма

- Соблюдать режим дня — полноценный сон, достаточную физическую активность и качественное питание.



Если Вы почувствовали, что у Вас появился насморк, кашель, слабость, то обязательно нужно сообщить родителям или учителю, а также обратиться к врачу!

