

# 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  
(СТАРШЕ 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!



СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



20 СЕКУНД  
НАМЫЛИВАЙТЕ РУКИ



СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



ВЫСУШИТЕ РУКИ

# ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
АНТИСЕПТИКОМ



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ  
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ПРИВИВАЙТЕСЬ  
ОТ ГРИППА