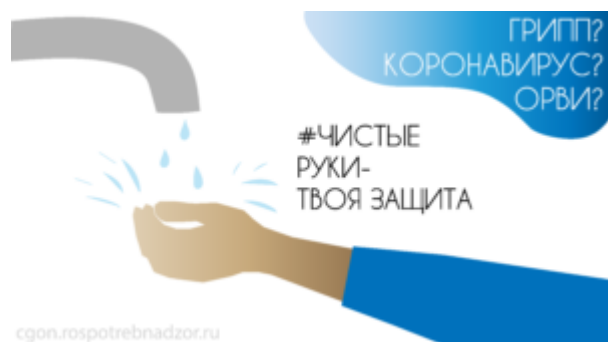


# Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавируса



### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ**

- ✓ тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- ✓ мой руки после кашля, чихания, сморкания
- ✓ если нет возможности вымыть руки с мылом, используй антисептический гель
- ✓ не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- ✓ занимайся физкультурой, дыши свежим воздухом
- ✓ в комнате всегда должно быть свежий воздух - проветривай!
- ✓ надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- ✓ избегай контактов с заболевшими

**КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?**

- ✓ оставайся дома (чтобы быстрее поправиться и никого не заразить)

egon.rosпотребнадzor.ru



Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ



Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)



**Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции**



**Памятка маска от гриппа, коронавируса и орви**