

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ



СИМПТОМЫ:

1. Кашель
2. Слабость
3. Повышение температуры тела
4. Озноб
5. Ринит (насморк)
6. Сонливость

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

1. Обратитесь к врачу
2. Соблюдайте постельный режим
3. Чаще проветривайте помещение
4. Пользуйтесь средствами индивидуальной защиты
5. Пейте больше жидкости

ПРОФИЛАКТИКА

Прививайтесь от гриппа и других инфекций

Соблюдайте респираторный этикет

Избегайте контактов людьми у которых есть симптомы ОРИ, гриппа

Соблюдайте режим сна и отдыха

Ведите здоровый образ жизни

Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов

Одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждений и перегреваний

Увлажняйте воздух в помещении, чаще делайте влажную уборку

Используйте одноразовые салфетки, маски

Регулярно мойте руки с мылом и используйте антисептик

Регулярно проходите диспансеризацию

Чаще гуляйте на свежем воздухе, делайте зарядку, проводите закаливающие процедуры

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**