



## Дорогие ребята!

### Быть здоровым очень просто!

Что нужно знать чтобы не заболеть гриппом?

Обязательно сделать прививку против гриппа всем членам семьи, а ещё соблюдать 4 золотых правила!

#### Правило 1. Соблюдать личную гигиену.

- Чаще мыть руки с мылом и/или обрабатывать антисептиком
- Избегать рукопожатий
- Не трогать руками нос, глаза, рот.

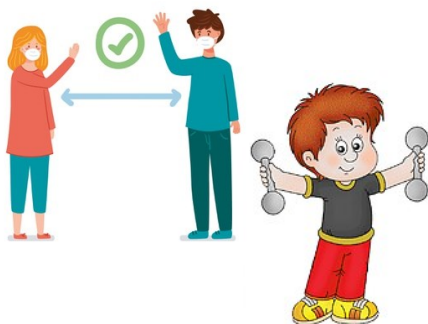


#### Правило 2. Соблюдать чистоту

- Протирать и дезинфицировать рабочие поверхности, в том числе гаджеты, канцелярские принадлежности используя антибактериальные средства
- Каждый день делать влажную уборку и чаще проветривать

#### 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 в местах скопления людей, транспорте



#### Правило 4. Укреплять защитные силы организма

- Соблюдать режим дня — высыпаться, заниматься физкультурой и правильно питаться (избегать фастфуда, сладких газированных напитков)



Если Вы почувствовали, что у Вас появился насморк, кашель, слабость, то обязательно нужно сообщить родителям или учителю и обратиться к педиатру за консультацией!

**Самолечение недопустимо!**