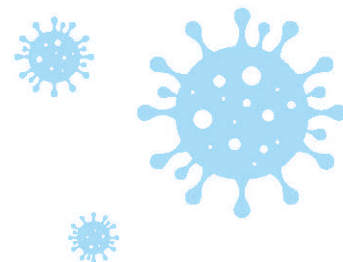




# ПРОФИЛАКТИКА СЕЗОННОГО ГРИППА, COVID-19 И ДРУГИХ ОРВИ



- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой) при чихании и кашле.
- Часто мойте руки водой с мылом. Антисептические средства для очистки рук также эффективны.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
- Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.
- Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.

## Если Вы заболели:

Оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

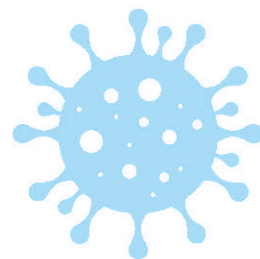
**Будьте здоровы!**



# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО

## ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ:

- высокая температура;
- кашель и боли в горле;
- насморк или заложенность носа;
- ломота в теле;
- головная боль;
- озноб;
- слабость;
- потеря аппетита.



**Вам следует немедленно  
обратиться за медицинской помощью!**

## **ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- беременные женщины;
- лица 65 лет и старше;
- дети до 5 лет;
- люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями;
- лица со сниженным иммунитетом.

**Будьте здоровы!**