



ПАМЯТКА

«МЫ рекомендуем!»

для учащихся и их родителей

В период сезонного подъема заболеваемости ГРИППом мы рекомендуем принимать меры личной и общественной профилактики:

- * сократите время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
 - * пользуйтесь маской в местах скопления людей;
 - * избегайте тесного контакта с людьми, которые имеют признаки гриппа;
 - * регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
 - * в рацион питания включите как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон).
- * При появлении первых признаков заболевания обратитесь за медицинской помощью и выполняйте все рекомендации врача.

* Не занимайтесь самолечением!

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

