



Как защититься от гриппа, коронавируса и ОРВИ?

Способы защиты:



- Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета
- Если нет возможности вымыть руки с мылом, то используй антисептический гель
- Мой руки после кашля, чихания, сморкания



- Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте
- Избегай контактов с заболевшими



- Занимайся физкультурой
- Высыпайся
- В комнате всегда должен быть свежий воздух - проветривай!

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

Оставайся дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить

Вызови врача на дом по номеру телефона:

- Поликлиника 5-84-64
- Детская поликлиника 5-82-88
(Звонок бесплатный)

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!