ЗАЩИТИСЬ

ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ

ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ,

ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

ПК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

# ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ  ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬГЛАЗАМ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН,  при РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ ИГРУШКА, ПЕРИЛА)

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ двух ЧАСОВ!

симптомы:

# высокм ТЕМПЕРАТУРАЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД Едой, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА

МОЙ РУКИ ПОСЛЕ пшля, чипнья, сморпния

# ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, рот ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ

ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ

В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!

# НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

ОСТАВАЙСЯ ДОМА

## (ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)