

Внимание, будьте бдительны в связи с распространением гриппа и ОРВИ.

Для профилактики гриппа и ОРВИ необходимо:

- 1. Соблюдать режим, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе.**
- 2. Заниматься физкультурой.**
- 3. Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы.**
- 4. Часто проветривать квартиру и проводить влажную уборку.**
- 5. Ограничить посещение многолюдных мест.**
- 6. В период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раза в сутки.**

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.