

НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

6+ Как уберечься от гриппа

(памятка для школьников)



Департамент здравоохранения Курганской области

ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"

НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

6+ Как уберечься от гриппа

(памятка для школьников)



Департамент здравоохранения Курганской области

ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"

НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

6+ Как уберечься от гриппа

(памятка для школьников)



Департамент здравоохранения Курганской области

ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"

НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

6+ Как уберечься от гриппа

(памятка для школьников)



Департамент здравоохранения Курганской области

ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"

ВАЖНО ЗНАТЬ,

что грипп передаётся воздушно-капельным путем и через грязные руки.

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:

 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными - дни рождения кино и т.д. - подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены - чаще мыть руки с мылом особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно употреблять в пищу цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица - вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	 <p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

А ГЛАВНОЕ: сделать профилактическую прививку от гриппа у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.



ВАЖНО ЗНАТЬ,

что грипп передаётся воздушно-капельным путем и через грязные руки.

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:

 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными - дни рождения кино и т.д. - подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены - чаще мыть руки с мылом особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно употреблять в пищу цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица - вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	 <p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

А ГЛАВНОЕ: сделать профилактическую прививку от гриппа у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.



ВАЖНО ЗНАТЬ,

что грипп передаётся воздушно-капельным путем и через грязные руки.

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:

 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными - дни рождения кино и т.д. - подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены - чаще мыть руки с мылом особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно употреблять в пищу цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица - вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	 <p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

А ГЛАВНОЕ: сделать профилактическую прививку от гриппа у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.



ВАЖНО ЗНАТЬ,

что грипп передаётся воздушно-капельным путем и через грязные руки.

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:

 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными - дни рождения кино и т.д. - подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены - чаще мыть руки с мылом особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно употреблять в пищу цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица - вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	 <p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

А ГЛАВНОЕ: сделать профилактическую прививку от гриппа у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.

