



## Памятка "5 шагов против гриппа»

### Шаг первый.

#### **Соблюдайте правила гигиены!**

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

### Шаг второй.

**Ведите здоровый образ жизни!** Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

### Шаг третий.

**Укрепляйте ваш иммунитет!** Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

### Шаг четвертый.

**Принимайте меры профилактики!** В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

### Шаг пятый.

**Осторожно – грипп!** В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение школы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.