***«Свой дар – здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами!»***

***Профилактика заболеваний***

* *Регулярно проветривайте помещения*
* *Чаще проводите влажную уборку*
* *Спите не менее 8 часов в день*
* *Кушайте больше фруктов и овощей – это лучшая витаминизация*
* *Мойте руки с мылом*
* *Не трогайте лицо немытыми руками*
* *Промывайте нос солевыми растворами*
* *Избегайте мест массового скопления людей*
* *Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий*
* *Не занимайтесь самолечением. При первых симптомах болезни обратитесь к врачу*
* *Оставайтесь дома, если вы заболели*
* *Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете*
* *Немедленно выкидывайте использованные салфетки*
* *Надевайте маску для защиты здоровых*

НАДЕНЬТЕ МАСКУ – ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ ГРИППА и КОРОНАВИРУСА COVID-2019!

Когда надевать маску?

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)

- Находясь в людных местах или транспорте

- При контакте с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

! Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает нос, рот и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

Важно!

- Меняйте маску на новую каждый 2-3 часа или чаще

- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования

- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом

- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это нецелесообразно.

! НЕЛЬЗЯ повторно использовать маску

**Симптомы различных заболеваний**

