

НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

6+ Как уберечься от гриппа

(памятка для школьников)



Департамент здравоохранения Курганской области
ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

6+ Как уберечься от гриппа

(памятка для школьников)



Департамент здравоохранения Курганской области
ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

6+ Как уберечься от гриппа

(памятка для школьников)



Департамент здравоохранения Курганской области
ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

6+ Как уберечься от гриппа

(памятка для школьников)



Департамент здравоохранения Курганской области
ГКУ «Курганский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

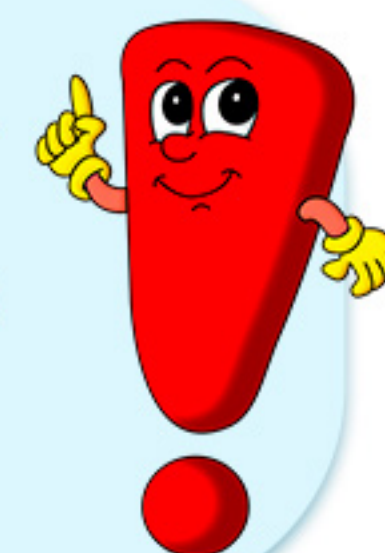
ВАЖНО ЗНАТЬ,

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

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:

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

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

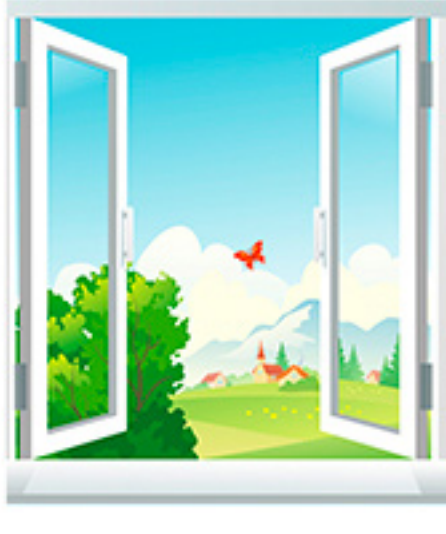


Обложка: изображение от Freepik

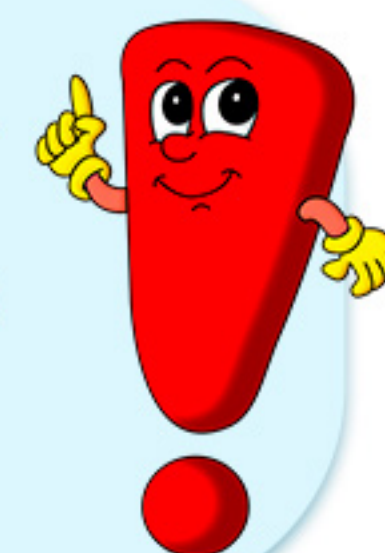
ВАЖНО ЗНАТЬ,

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

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:

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

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



Обложка: изображение от Freepik

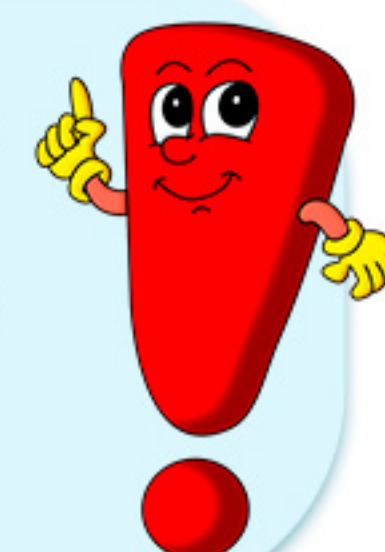
ВАЖНО ЗНАТЬ,

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

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:

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

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

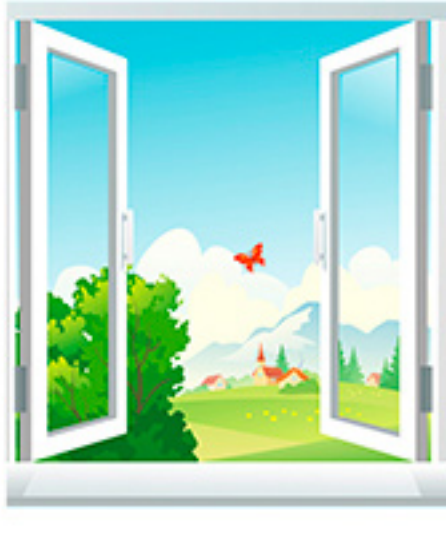


Обложка: изображение от Freepik

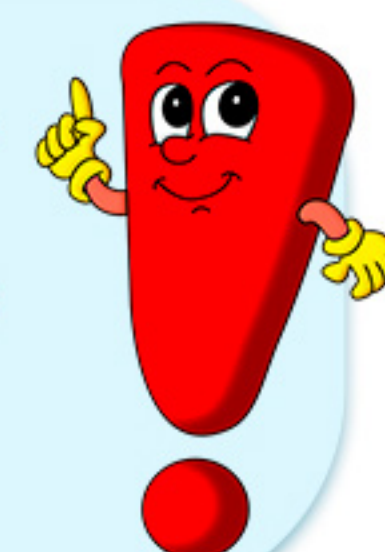
ВАЖНО ЗНАТЬ,

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

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:

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

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



Обложка: изображение от Freepik