

Профилактика гриппа и ОРВИ

**Придерживайтесь
здорового образа жизни,
который включает
полноценный сон,
здоровую пищу,
физическую активность**



**Избегайте мест
большого
скопления
людей**



**Часто и
тщательно
мойте руки**



**Не трогайте
глаза, нос или
рот немытыми
руками**



**Избегайте
контактов с
чихающими и
кашляющими
людьми**

