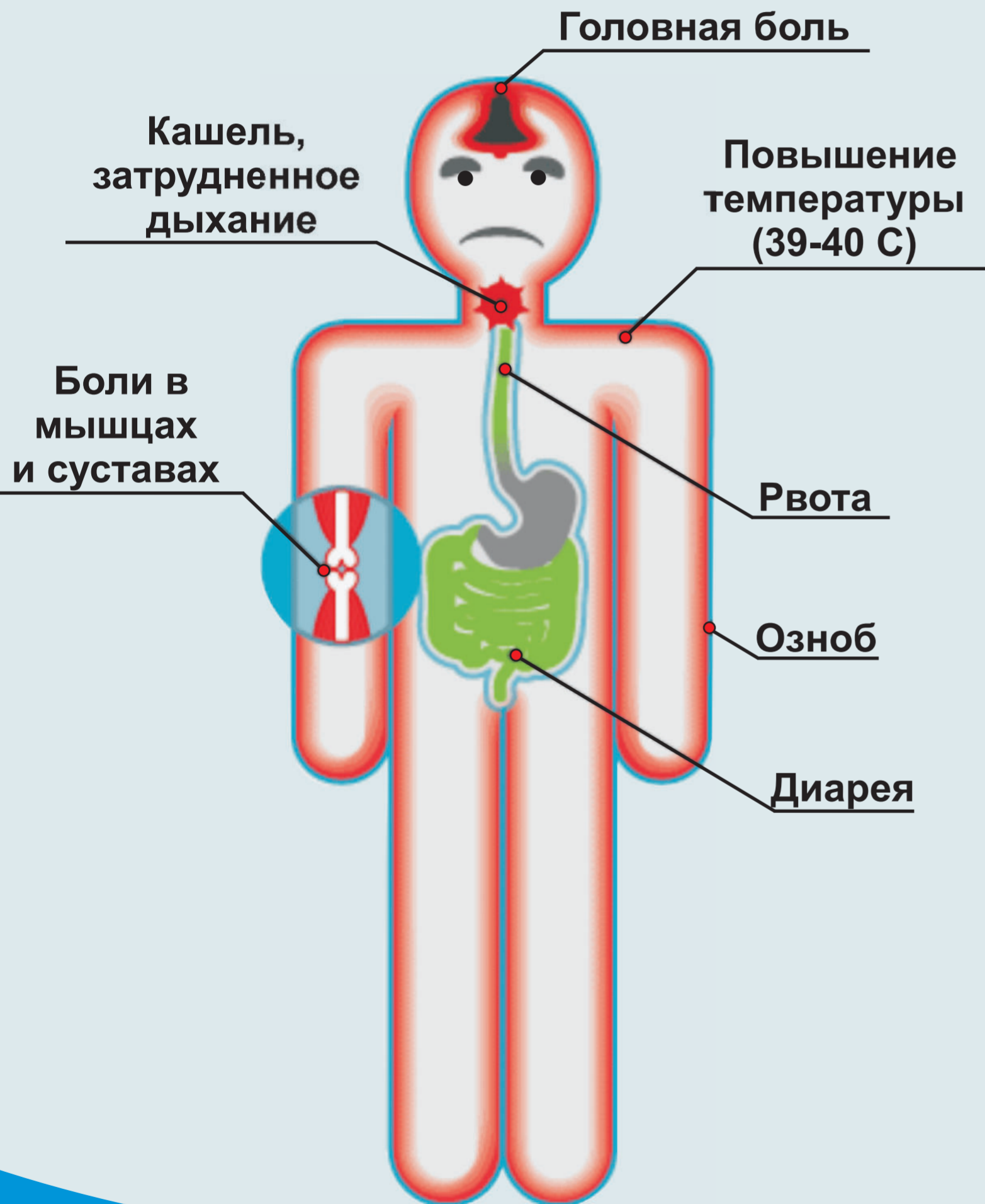


# Профилактика гриппа АН1N1

## Симптомы:



## Профилактика:

Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)



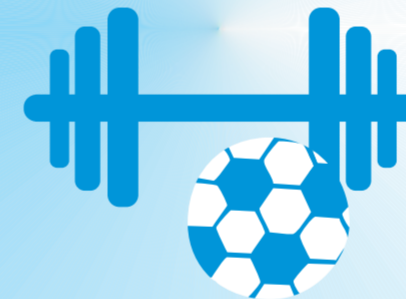
При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой повязкой



Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки



Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривать помещение



При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок.



### ВАКЦИНАЦИЯ.

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций



Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**