

Уважаемые взрослые!

Не секрет, что во время эпидемии гриппа заражаются вирусом в основном в городском транспорте. В час пик и здоровые, которые торопятся на работу, и больные, едущие из поликлиники, стоят почти вплотную друг к другу. Обязательно кто-нибудь начнёт чихать и сморкаться рядом с вами, а то и кашлять на весь салон.

Неудивительно, если через несколько дней вы почувствуете, что грипп «достал» и вас. Ох уж этот транспорт! Некоторые так и считают:

уберечься от инфекции практически невозможно!

Но мы всё же хотим вам предложить несколько полезных советов, как уменьшить риск заражения в общественном транспорте и других местах, где скапливается много людей.



*Позаботьтесь о себе и
о своём ребёнке!*

Все эти советы достаточно просты. Конечно, их соблюдение потребует некоторого внимания и предусмотрительности, но всё же заболеть гриппом гораздо неприятнее, чем, выходя из дому, позаботиться о том, чтобы в сумочке или в портфеле были необходимые вещи для соблюдения «техники безопасности».

На работе старайтесь подолгу не разговаривать с простуженными людьми (среди ваших коллег, наверное, есть немало «работяг», которые, демонстрируя своё трудолюбие, приходят на работу совершенно больными и заражают всех остальных). Не бойтесь обидеть человека и не рискуйте своим здоровьем, лучше дружелюбно или в шутливой форме объясните ему, что очень боитесь заразиться гриппом.

Если же есть все основания предполагать, что вы всё-таки подцепили инфекцию, не занимайтесь самолечением.

При первых же признаках заболевания необходимо лечь в постель, вызвать врача.

Если вы простужены, не ходите в кино, в магазины, в гости и не приглашайте других, чаще проветривайте помещение.

Источник инфекции - больной человек.

Грипп опасен осложнениями.

НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ГРИПП!

ЗАКАЛЯЙТЕСЬ!

ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ!

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!