**НЕ НАДО БОЛЕТЬ!**

**Как уберечься от гриппа**

 **(памятка для школьников)**

**6+**



**Департамент здравоохранения Курганской области**

**ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»**

**НЕ НАДО БОЛЕТЬ!**

**Как уберечься от гриппа**

** (памятка для школьников)**

**6+**

****

**Департамент здравоохранения Курганской области**

**ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»**

**НЕ НАДО БОЛЕТЬ!**

**Как уберечься от гриппа**

**(памятка для школьников)**

**6+**

****

**Департамент здравоохранения Курганской области**

**ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»**

**НЕ НАДО БОЛЕТЬ!**

**Как уберечься от гриппа**

**(памятка для школьников)**

**6+**



**Департамент здравоохранения Курганской области**

**ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»**

**ВАЖНО ЗНАТЬ,**

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

**Что делать, чтобы уберечься от гриппа:**

|  |  |
| --- | --- |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgУменьшить вероятность встречи с больными - дни рождения кино и т.д. – подождут.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgГулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.** |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgСоблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgОчень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.** |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgНе касаться лишний раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgПроветривать 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.**

**ВАЖНО ЗНАТЬ,**

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

**Что делать, чтобы уберечься от гриппа:**

|  |  |
| --- | --- |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgУменьшить вероятность встречи с больными - дни рождения кино и т.д. – подождут.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgГулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.** |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgСоблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgОчень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.** |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgНе касаться лишний раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgПроветривать 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.**

**ВАЖНО ЗНАТЬ,**

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

**Что делать, чтобы уберечься от гриппа:**

|  |  |
| --- | --- |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgУменьшить вероятность встречи с больными - дни рождения кино и т.д. – подождут.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgГулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.** |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgСоблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgОчень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.** |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgНе касаться лишний раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgПроветривать 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.**

**ВАЖНО ЗНАТЬ,**

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

**Что делать, чтобы уберечься от гриппа:**

|  |  |
| --- | --- |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgУменьшить вероятность встречи с больными - дни рождения кино и т.д. – подождут.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgГулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.** |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgСоблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgОчень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.** |
| **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgНе касаться лишний раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.** | **https://www.health-ua.org/flu/med_small.jpgПроветривать 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.**