

The page features a decorative border with a blue and white braided pattern, snowflakes, and buttons. The background is a winter scene with snow, bare trees, and falling snowflakes. A girl in a purple jacket and green pants is walking a brown dog. Two birds are flying in the sky.

## Профилактика гриппа и ОРВИ

### Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как свиной грипп) необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования – перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.