

# 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:

 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными – дни рождения кино и т.д. – подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	 <p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

**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:

 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными – дни рождения кино и т.д. – подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	 <p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

**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:

 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными – дни рождения кино и т.д. – подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	 <p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

**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:

 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными – дни рождения кино и т.д. – подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	 <p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

**А ГЛАВНОЕ:** сделать профилактическую прививку от гриппа у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.