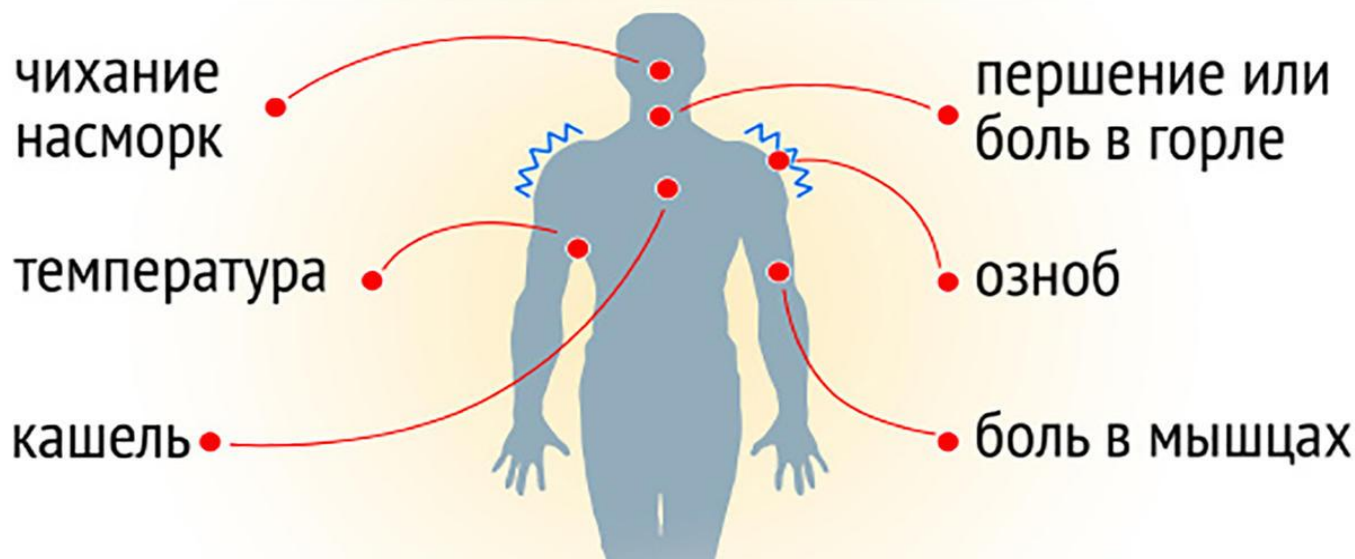


ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОРВИ

Симптомы острой респираторной вирусной инфекции



Что делать



при плохом самочувствии
оставайтесь дома и
выполняйте рекомендации
врача



соблюдайте постельный
режим



принимайте большое
количество жидкости



закрывайте рот и нос при
кашле или чихании
одноразовыми салфетками



носите маску, если рядом
находятся люди



**Помните, больной - угроза
для близких людей, коллег
и попутчиков в транспорте**

Как предупредить заболевание



избегайте многолюдных
мест и контакта с
нездоровыми людьми



соблюдайте правила
личной гигиены - чаще
мойте руки с мылом, не
прикасайтесь ко рту и носу



ежедневно бывайте на
свежем воздухе, регулярно
проветривайте помещения



в рацион питания включите
овощи и фрукты, рыбу,
молочные блюда, другие
продукты, богатые
витаминами А, В1, С