



# ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ ГРИПП КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

## КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

### Вакцинация

Вакцинация - самый эффективный способ профилактики гриппа и коронавирусной инфекции.

Однако, чтобы избежать распространения ОРИ, необходимо выполнять и меры неспецифической профилактики, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения ОРИ.

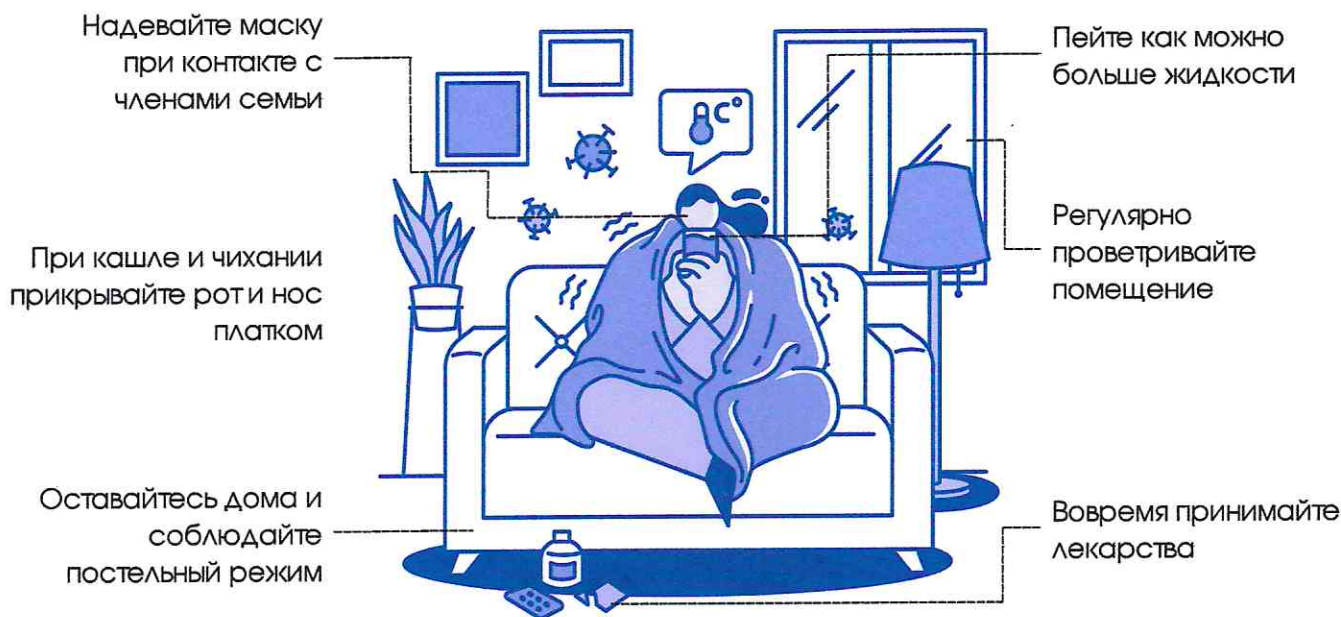


### Неспецифическая профилактика

- Реже посещайте многолюдные места, избегайте контакта с людьми с симптомами заболевания;
- используйте медицинские маски при пребывании в многолюдных местах;
- используйте антисептические средства для рук во время и после посещения общественных мест;
- соблюдайте респираторный этикет.

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ...

**Соблюдайте рекомендации врача и не занимайтесь самолечением!**



Узнайте больше на нашем сайте и в социальных сетях:

