

*«Наступили холода  
– грипп, меры  
профилактики»*



# Симптомы ОРВИ

насморк

слезящиеся глаза

головная боль

слабость

боли в горле и  
иногда легкий кашель



# *Симптомы гриппа*

**Высокая температура**

**Ощущение холода,  
сильный озноб**

**Головная боль**

**Боль в суставах,  
ломота во всем теле**

**Сильная слабость**

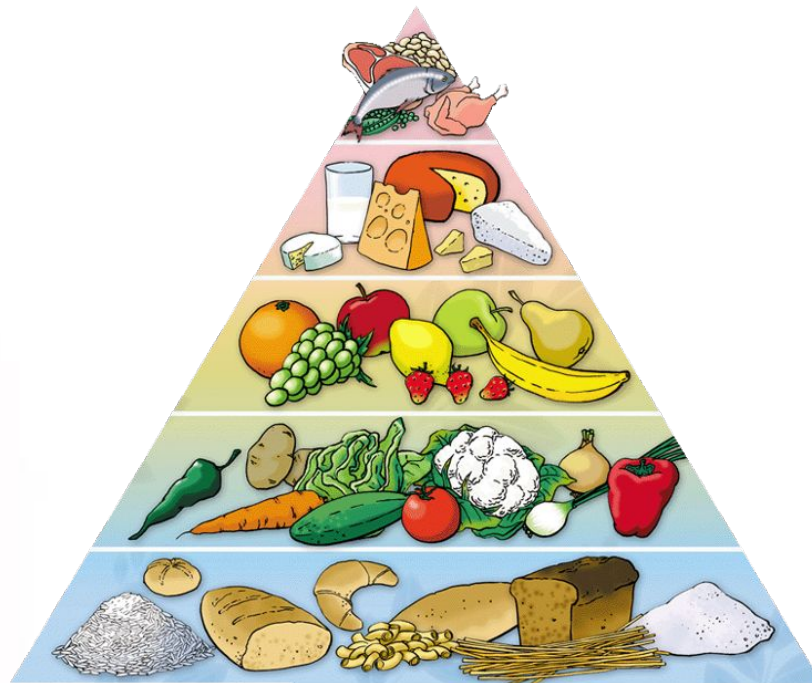


*Полезные  
советы!*

*Как  
стимулировать  
защитные силы  
организма*



- употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу,
- больше свежих овощей и фруктов,
- КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



- **прием синтетических  
ВИТАМИНОВ**



# • Обильное питье



- **регулярно занимайтесь спортом**






- **Систематическое  
закаливание**



**Ни в коем случае**  
**не лечите ребенка**  
**самостоятельно!**





**Спасибо  
за  
внимание!**