

УВАГА! ГРИП!

**Ні в якому разі не можна займатись
самолікуванням!**



Якщо друзі та знайомі хворіють на ОРЗ, не можна їх відвідувати. Можна самим захворіти, а хворому потрібен спокій.



Якщо присутні перші ознаки хвороби, слід негайно звернутись до лікаря. А лікар надасть лікарняний на стільки, на скільки вважає за потрібне до повного одужання.



Навіть якщо ми знаходимось на вимушених канікулах, не змінювати різко свій розпорядок дня: не дивитись телевізор до півночі, не сидіти цілий день в Інтернеті.



Раціонально харчуватись, вживати побільше свіжих фруктів та овочів, особливо яблука, цитрусові.



**Без фанатизму використовувати марлеві пов'язки.
В них варто з'являться у транспорті, на роботі, у
магазинах.**



Приймати лікарські препарати тільки за вказівкою лікаря, ні в якому разі не можна «виписувати» собі ліки.



При перших проявах хвороби і поганому самопочутті потрібно негайно сказати про це близьким та звернутись до лікаря.



А найдієвіший засіб від хвороб — оптимізм!
Учені довели, що люди з оптимістичним,
позитивним настроєм менше хворіють, а якщо
вже захворіли, то легше переносять хворобу.

