

## ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОРВИ?

**ОРВИ – это болезнь, при которой в организм попадают вирусы и вызывают насморк, кашель и температуру.**



### ПРИЗНАКИ ОРВИ:

- насморк и чихание;
- боль в горле;
- кашель;
- повышенная температура тела;
- слабость и сонливость.



### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ?

- мойте руки с мылом;
- не трогайте лицо грязными руками;
- одевайтесь по погоде;
- не берите чужие кружки, ложки и бутылки;
- проветривайте комнату.



### ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ:

- ходить в школу или садик;
- играть на улице с температурой;
- принимать лекарства без назначения врача.

**ЧИСТЫЕ РУКИ, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, ЗАБОТА О СЕБЕ -  
ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ВАШЕГО ИММУНИТЕТА!**