|  |  |
| --- | --- |
| **Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области напоминает о необходимости профилактики по предупреждению заболеваний ОРВИ и гриппом:** | |
| Похожее изображение | -регулярно тщательно (в течение 20 секунд) мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта, торговых центров; |
| - прикрывайте рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании; | Картинки по запросу чихание  картинки |
| Картинки по запросу чай с лимоном картинки | употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (шиповник, клюква, брусника, лимон, болгарский перец, капуста) |
| избегайте тесного контакта с людьми, которые имеют признаки гриппа, ОРВИ;  при наличии симптомов заболевания – оставайтесь дома и обратитесь к врачу; | Похожее изображение |
| Картинки по запросу ребенок моет пол комнате | проводите влажные уборки помещений и проветривание; |

**Ведите здоровый образ жизни!**