

# Профилактика Гриппа и ОРВИ



ЧТОБЫ ЧАСТО НЕ  
БОЛЕТЬ, НУЖНО:



Заниматься спортом  
и гулять



Чаще мыть руки с  
МЫЛОМ



Кушать фрукты,  
овоци

Не мерзнуть



Проводить  
влажную уборку



Избегать  
контакты с  
болеющими  
людьми

