

# ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



**НОСИТЕ МАСКУ**



**МОЙТЕ РУКИ**



**ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ**



**ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



**ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ**



**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
АНТИСЕПТИКОМ**



**ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ  
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**



**ПРИВИВАЙТЕСЬ  
ОТ ГРИППА**

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ



## СИМПТОМЫ

