



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



# Как защититься от респираторных вирусов?

Памятка





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



## Правильно питаться

Рацион должен быть  
сбалансированным  
и включать сезонные  
овощи, фрукты  
и зелень





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



## Пройти вакцинацию от гриппа

Каждый год  
создается новая вакцина,  
в которую включены самые  
распространенные штаммы.  
Уже через 3-4 недели  
выработается нужное  
количество антител





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



## Чаще бывать на свежем воздухе

Физическая активность  
необходима для  
крепкого здоровья.  
А в хорошую погоду  
солнечные лучи  
помогут выработке  
витамина D







МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



## Проявлять осторожность при приеме витаминов

-  Дополнительно это нужно только при доказанном дефиците тех или иных веществ
-  Аскорбиновая кислота не уменьшает продолжительность течения ОРВИ
-  Повышение дозировки витамина С для профилактики заболеваний необоснованно





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



## **Соблюдать респираторный этикет**

Не забывайте надевать  
медицинскую маску  
в общественных местах,  
если чувствуете  
недомогание





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



## Помнить о гигиене

Регулярное мытье  
рук с мылом крайне  
эффективно для  
профилактики многих  
заболеваний

