**Классный час**

**«Профилактика гриппа и простудных заболеваний»**

**Цель:** познакомить детей со способами профилактики гриппа и простудных заболеваний; воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

**Учитель:** Тема нашего классного часа – «Профилактика гриппа и простудных заболеваний». Кто из вас знает, что такое «грипп»? (Ответы детей)

**Грипп** (от фр.grippe)- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых вирусом гриппа. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

 **«Симптомы гриппа»**

* Высокая температура;
* Озноб и слабость;
* Боль и ломота во всем теле;
* Кашель;
* Головная боль;
* Насморк или заложенность носа.

**Учитель:** Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39\*С и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах. Для гриппа, в отличии от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

 **«Пути передачи инфекции»**

Грипп передается по воздуху. Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Такой способ передачи называется воздушно-капельным путем.

 А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.). Такой путь называется контактно-бытовым путем.

**Учитель:** Ребята,посмотрите, у нас в классе висят воздушные шары. Представьте себе, что это бактерии гриппа. Капельки-бактерии гриппа тоже похожи на шарики, но они такие маленькие, что их можно увидеть только под микроскопом. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот. Нам необходимо победить бактерии гриппа, а исчезнут они в том случае, если вы скажете, что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом.

**(Ответы детей. После каждого ответа ребенка учитель протыкает по одному шарику-бактерии гриппа.)**

 **«Профилактика»**

* Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцина или как мы ее называем – прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Прививку лучше делать осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее. Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.

* Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику. Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещений;

- регулярное проветривание;

- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств;

- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

 \* Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину;

- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам;

- соблюдайте дистанцию при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки) .

 \* Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.

**Как правильно мыть руки?**

1. Необходимо смочить кисти рук под струей воды;
2. Намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;
3. Как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;
4. Нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти (в этот момент руки под струей воды держать не нужно);
5. Смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;
6. Во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;
7. Руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца;
8. Кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы;
9. Использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваться до ведра руками.
* В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;

- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

 \* Профилактика гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

 - достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;

 - правильное питание – ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашенной капусты, а также в цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий;

- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

При первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.

* Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую несложно изготовить своими руками. В отличии от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

.В борьбе с болезнью нам поможет еще витамин С.

Находится он в фруктах и овощах. А в каких? Отгадайте загадки.

 Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет ... ( Банан)

Сарафан не сарафан,

 Платьице не платьице,

 А как станешь раздевать,

 Досыта наплачешься. (Лук)

Головой на лук похож.

Если только пожуёшь

Даже маленькую дольку -

Будет пахнуть очень долго. (Чеснок)

 С оранжевой кожей,

 На мячик похожий,

 Но в центре не пусто,

 А сочно и вкусно. (Апельсин)

Отгадать не очень просто -

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -

Птица есть еще такая,

Называют так же - ... (Киви)

Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ...(Ананас)

Уродилась я на славу,

 Голова бела, кудрява.

 Кто любит щи -

 Меня в них ищи. (Капуста)

Две сестры летом зелены,

 К осени одна краснеет, другая чернеет. (Красная и черная смородины)

Само с кулачок,

Красный, желтый бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень. (Лимон)

 **«Я заболел. Что делать?»**

**-** Свести кминимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми;

**-** соблюдать постельный режим – народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.

 **«Если в доме больной»**

**-** разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;

**-** выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;

**-** помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (20-21\*С), проводиться ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;

**-** при уходе за больным использовать маску, чисто мыть руки.

Полезные советы, чтобы не заболеть гриппом. Вот послушайте!

 Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

 Следует ребята, знать,

 Нужно всем подольше спать,

 Ну, а утром не лениться,

 На зарядку становиться.

 Чистить зубы. Умываться,

 И почаще улыбаться,

 Закаляться и тогда,

 Не страшна тебе хандра.

 У здоровья есть враги:

 С ними дружбы не води!

 Среди них – тихоня лень,

 С ней борись ты каждый день!

 Чтобы ни один микроб

 Не попал случайно в рот.

 Руки мыть перед едой

 Нужно мылом и водой!

 Кушать овощи и фрукты,

 Рыбу, молокопродукты –

 Вот полезная еда,

 Витаминами полна!

 На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши.

 Только помни при уходе:

 Одеваться по погоде!

 Ну а если уж случилось:

 Разболеться получилось

Знай, к врачу тебе пора,

Он поможет нам всегда.

 Вот те добрые советы,

 В них и спрятаны секреты.

 Как здоровье сохранить,

 Научись его ценить!!!

**Учитель:** Большое спасибо! Надеюсь, что вы будете соблюдать меры профилактики и не заболеете. Вы уже взрослые, и можете помочь родителям позаботиться о благополучии и здоровье вашей семьи! Попробуйте вместе не пустить в двери незваного гостя с иностранной фамилией ГРИПП! Желаю вам и вашим родителям крепкого здоровья! (Дарит памятки)

**Памятка для учащихся и родителей по профилактике гриппа и ОРВИ**

****

[− Избегать контакта с больными людьми.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− При контакте с больными людьми одевать маску.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Мыть руки с мылом или антибактериальными средствами для предотвращения распространения инфекции.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч).](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Регулярно проветривать помещение.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Не трогать грязными руками глаза, нос и рот.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[**Если Вы всё-таки заболели, то:**](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Соблюдайте постельный режим.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− При первых симптомах заболевания вызовите врача.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)

[− Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами.](http://russkih_s_m.a2b2.ru/section/4819/item/%EF%80%AD%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%B5%2C%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8%20%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%83.%20%EF%80%AD%20%D0%9C%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%82%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%D0%97%D0%B0%D0%BA%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%20%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8.%20%EF%80%AD%20%20%20%20%20%20%20%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9%20%28%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BB%252)