

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

При чихании и кашле прикрывайте нос и рот одноразовым платком



При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью



Регулярно мойте руки с мылом



Выбрасывайте одноразовые носовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования

Если у вас имеются симптомы гриппа, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих



Старайтесь НЕ трогать глаза, нос или рот немытыми руками



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий



Если у вас имеются симптомы гриппа, соблюдайте домашний режим: не ходите на работу, в школу и в места скопления людей