

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

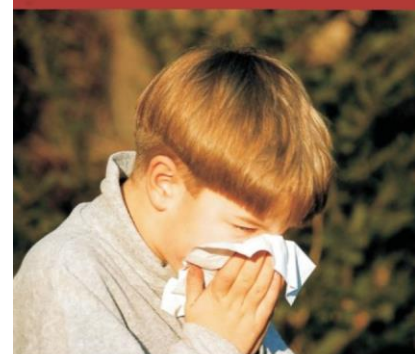
Ежегодно
вакцинируйтесь



При появлении симптомов
гриппа немедленно
обращайтесь за
медицинской помощью



При чихании и кашле
прикрывайте нос и рот
одноразовым платком



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