

Как защититься от гриппа

Как защитить себя и окружающих от гриппа и острых респираторных вирусных инфекций?

- ✓ При чихании и кашле прикрывайте нос и рот одноразовым носовым платком.
- ✓ Выбрасывайте одноразовые носовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования.
- ✓ Регулярно мойте руки с мылом.
- ✓ При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.
- ✓ Если у вас имеются симптомы гриппа, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- ✓ Если у вас имеются симптомы гриппа, домашний режим: не ходите на работу, в школу и в места скопления людей.
- ✓ Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
- ✓ Старайтесь не трогать глаза, нос или рот невымытыми руками.