

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И ОКРУЖАЮЩИХ

1

Каждый год осенью ставьте прививку против гриппа!

2

При чихании и кашле прикрывайте нос и рот одноразовым носовым платком, выбрасывайте в контейнеры для мусора сразу же после использования.

3

Избегайте, по возможности многолюдных мест.

4

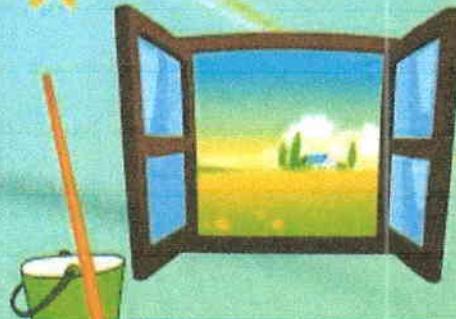
Не переохлаждайтесь, одевайтесь по погоде.

5

Не прикасайтесь грязными руками к глазам, рту и носу.

6

Тщательно и часто мойте руки с мылом.



Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку.



Питайтесь полноценно и рационально, принимайте поливитамины, повышайте защитные силы организма.

7

Если Вы обнаружили у себя симптомы заболевания - немедленно обратитесь к врачу!

8

Если в Вашей семье кто-то заболел гриппом – изолируйте его в отдельную комнату и носите медицинскую маску.

9

