

# ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА И ОРИ!

## КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

- Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся вокруг с капельками слюны. Здоровый человек вдыхает эти вирусы и заражается;
- Прикоснувшись к любой твердой поверхности или предмету, если там есть вирусы (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, перила);
- Прикасаясь немытыми руками к носу, рту, глазам;
- При рукопожатиях, поцелуях и объятиях.



## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ



- Тщательно мойте руки с мылом перед едой, после кашля, чиханья, сморкания, посещения туалета;
- Не трогайте глаза, нос, рот грязными руками;



- Занимайтесь физкультурой, высыпайтесь;



- Проветривайте класс, избегайте контактов с заболевшими.

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ БОЛЕЕ ДВУХ ЧАСОВ!**



**КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?**

**Оставайтесь дома, чтобы быстрее поправиться и никого не заразить.**



Если вы заболели, оставайтесь дома и вызовите врача. Не ходите на работу, не водите детей в школу.



Чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.



Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.



Избегайте мест массового скопления людей.



X нет

X нет

V да

Прикрывайте нос и рот одноразовым платком или салфетками, когда кашляете или чихаете.



Регулярно проветривайте помещение.