

# 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  
мусорные  
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