

ГРИПП

СОВЕТЫ ПО

ПРОФИЛАКТИКЕ



Чаще мойте руки. Это поможет вам защитить себя и окружающих от микробов. При отсутствии мыла и воды используйте одноразовые спиртосодержащие салфетки для очистки рук или дезинфицирующие гелевые средства.



Когда вы кашляете или чихаете, закрывайте рот и нос бумажным платком. Если у вас нет платка, при чихании или кашле прикрывайтесь рукавом, а не руками.



Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.



Если вы заболели, не выходите из дома и как можно дольше держитесь подальше от других людей, чтобы не заразить их; много отдыхайте и проконсультируйтесь с врачом.



Пройдите ежегодную прививку от гриппа.