

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.



7 Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку.

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



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

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

