

# 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.



