

# ГРИПП

## Как защитить себя от болезни

**1** Прикрывайте нос и рот одноразовым бумажным носовым платком, когда кашляете или чихаете.

**2** Одноразовый бумажный носовой платок сразу после его использования выбрасывайте в контейнер для мусора.

**3** Регулярно мойте руки водой с мылом.

**4** При возникновении признаков гриппа оставайтесь дома, не выходите на работу или учебу, а также не посещайте другие общественные места.

**5** При возникновении признаков гриппа не приближайтесь к другим людям на расстояние меньше одного метра.

**6** Если у вас грипп и вы беременны или страдаете хроническим заболеванием, обратитесь к своему лечащему врачу.

**7** Когда вы приветствуете других людей, старайтесь избегать рукопожатий, поцелуев и объятий

**8** Не притрагивайтесь к глазам, носу или рту немытыми руками.