

Регулярно мойте руки

Помните: правильное мытье рук занимает не менее 15-20 секунд.





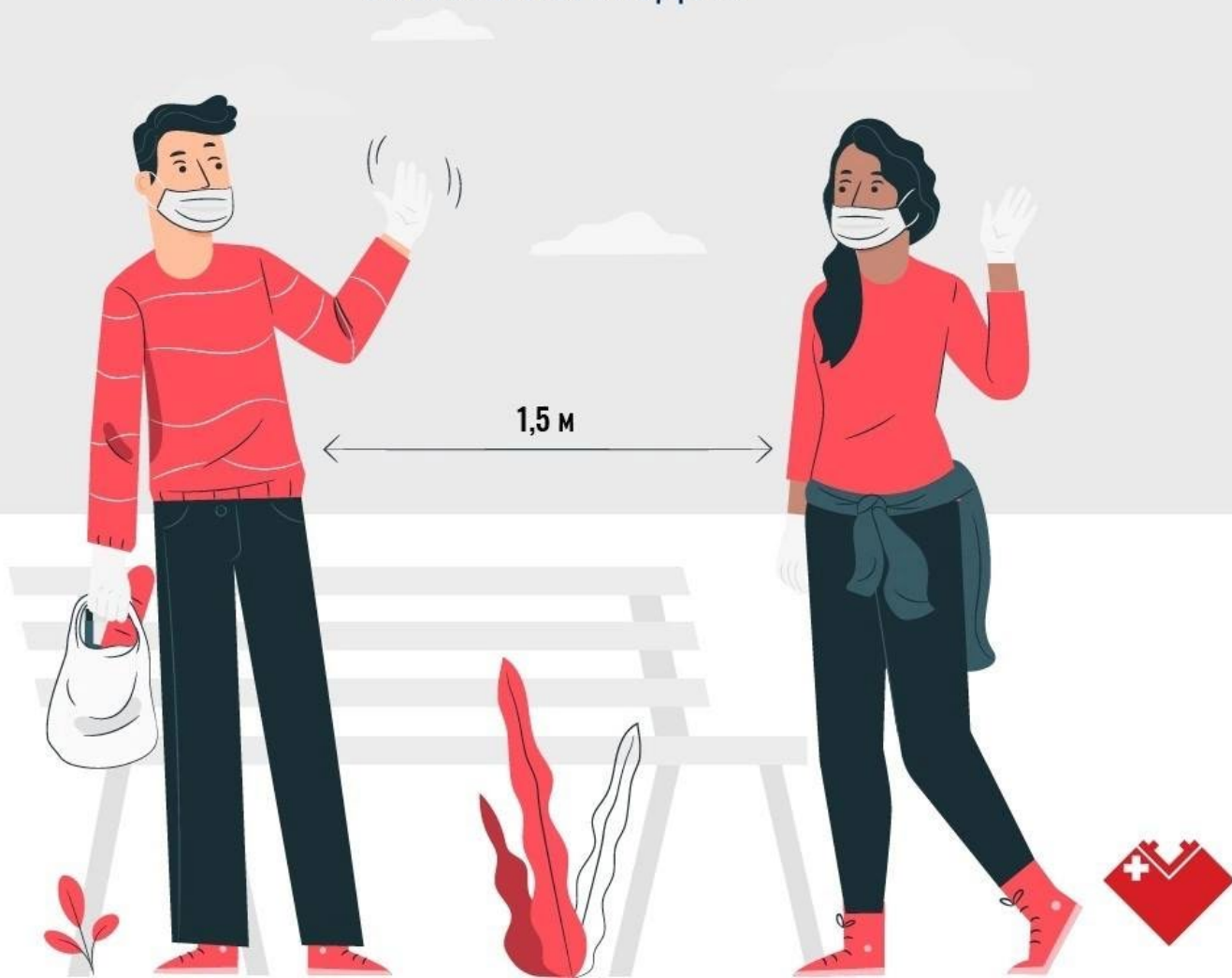
Не трогайте руками глаза, нос и рот

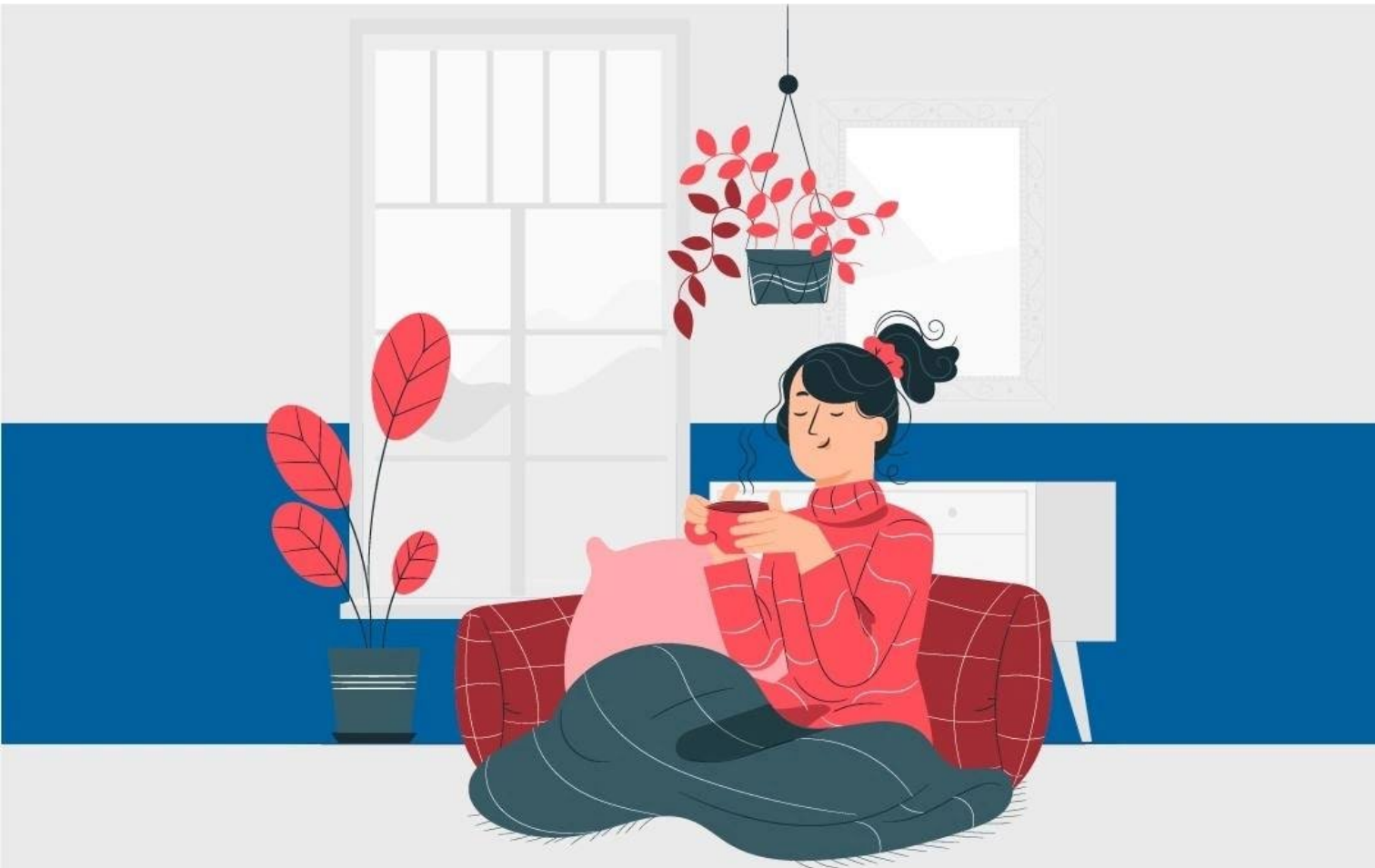
Глаза, нос и рот — наиболее вероятный путь попадания вируса гриппа в организм.



Избегайте тесных контактов с больными

Грипп — заразное заболевание. Оно легко распространяется в местах большого скопления людей.





Если вы нездоровы, оставайтесь дома

Решение воздержаться от контактов с окружающими предотвратит дальнейшее распространение вируса гриппа и, возможно, даже спасет чью-то жизнь.



Надевайте маску

Надевайте маску в закрытых помещениях,
в местах скопления людей, при контактах
с людьми с симптомами вирусного
респираторного заболевания.

