

Для профилактики

сезонного и пандемического гриппа необходимо использовать следующие меры:

- 1. Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.**
- 2. Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как чихнули или кашляли.**
- 3. Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.**
- 4. Избегайте близкого контакта с больными людьми.**
- 5. Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.**
- 6. Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.**
- 7. Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.**
- 8. При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.**