# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

**Самым эффективным** способом профилактики гриппа является **вакцинация.**
Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости.
Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.

*Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета.*

*Мой руки после кашля, высмаркивания.*

*Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель.*

*Не трогай глаза, нос, рот грязными руками*

*Используй медицинскую маску*

*Занимайся физкультурой, высыпайся.*

*Реже посещай места скопления людей (библиотеки, магазины и др.) во время эпидемии.*

*Следи затем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух.*

*Избегай контактов с заболевшими!*

**Если заболел,**
**Оставайся дома!**
**Иначе можешь заразить окружающих**

Документ создан в электронной форме. № [illegible] Исполнитель: [illegible] А.Р.Г.
Страница 6 из 8 Страница создана [illegible]
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН