

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

## ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- часто мойте руки с мылом;
- чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ

- избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных;
- избегайте поездок и многолюдных мест;
- прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании;
- не прикасаться к слизистым трогать руками глаза, нос или рот.

## ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность..

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости;
- избегайте многолюдных мест;
- надевайте гигиеническую маску,
- прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

**Ваше здоровье в ваших руках!**