

**ГРИПП НЕ  
ПРОЙДЕТ**

## Как защитить себя и других от гриппа?



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками когда кашляешь или чихаешь!

Не трогай глаза, нос и рот грязными руками!

Если под рукой нет салфеток- ученые рекомендуют чихать в сгиб локтя, что снижает риск передачи вируса при рукопожатии, ведь всем известно, что вирусы распространяются контактным путем.



Таким образом, чихая и кашляя в сгиб локтя или в рукав, простуженные могут минимизировать распространение микробов.



Регулярно мой руки с мылом! это помогает избежать заражение вирусом, а так же исключает контактную передачу.

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, незамедлительно обратись к врачу!



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр.

Избегай объятий, рукопожатий, поцелуев при встречах!

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома! Не ходи на работу, в школу, институт. Не посещай общественные места!



**ПОМНИ! ГРИПП серьезное заболевание, опасное своими осложнениями! Самый надежный метод профилактики гриппа- это ВАКЦИНАЦИЯ!**