

Профилактика Гриппа

■ **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

■ **РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

■ **ИЗБЕГАЙТЕ БЛИЗКОГО КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ**

■ **ИЗБЕГАЙТЕ МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ ИЛИ СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В НИХ**

■ **СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИКАСАТЬСЯ КО РТУ, ГЛАЗАМ И НОСУ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ**

■ **КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ И ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**

■ **СОХРАНЯЙТЕ РАССТОЯНИЕ ПРИ ОБЩЕНИИ С БОЛЬНЫМИ НЕ МЕНЕЕ 1М**

■ **ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ**

■ **ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, СРАЗУ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИХ**

■ **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА ПРИ ГРИППЕ: НЕ ХОДИТЕ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ И В МЕСТА СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**