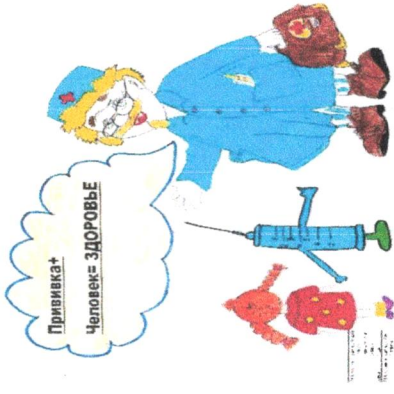




КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

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.

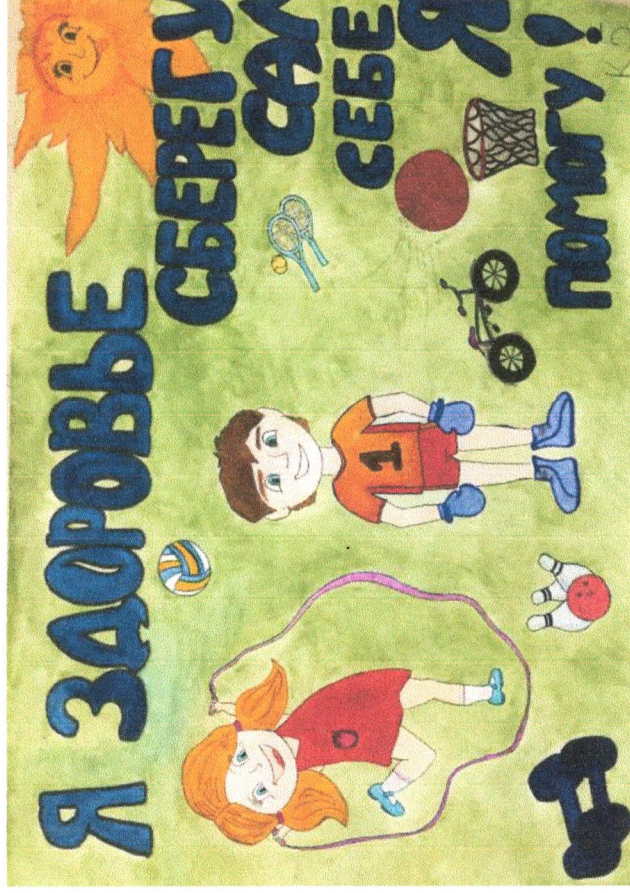


Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета.

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



Занимайся физкультурой, высыпайся.

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

Следи за тем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух.

Избегай контактов с заболевшими!

Используй медицинскую маску

Если заболел,
Оставайся дома!
Иначе можешь заразить окружающих