

Внимание, ГРИПП!

Чтобы не заболеть...

- 1** Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.

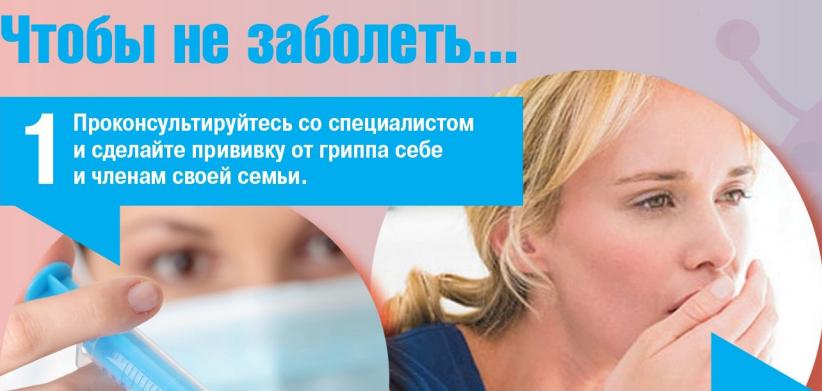


- 2** Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.



- 4** Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

- 3** Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.



Я заболел. Что делать?



- Свести к минимуму контакт с другими людьми



- Соблюдать правила личной гигиены



- Соблюдать постельный режим



- Использовать медицинскую маску



- Обратиться за медицинской помощью



- Пить много жидкости