

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

Грипп – острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. **Источником заражения** является больной человек. Заражение происходит при непосредственном общении с больным: при разговоре, чихании, кашле. Возможно передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

В период подъема заболеваемости:

- Избегайте места массового скопления людей, не стесняйтесь использовать маски
- Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками
- Не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Прикрывайте нос или рот одноразовыми салфетками при чихании или кашле
- Регулярно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку
- Если у Вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайтесь к другим людям ближе, чем на 1 метр
- Принимайте поливитаминные комплексы, морсы из клюквы, брусники, лук, чеснок и цитрусовые



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!