**Памятка. Как защититься от гриппа?**

**ПРАВИЛО 1. Мойте**

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с

мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом

пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и

др.) удаляет и уничтожает вирус.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее

1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется

этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы

уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным

путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1

метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми

салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишнего

посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых

продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами физическую

активность.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и лейте как можно

больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска

распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще

мойте руки с мылом.