


ГРИПП: пора действовать!

	Используйте защитную маску.
	Регулярно мойте руки с мылом.
	При встрече со знакомыми избегайте объятий, рукопожатий и поцелуев.
	Не приближайтесь к кашляющим и чихающим людям на расстояние менее, чем на 1 метр.
	Старайтесь без необходимости не трогать лицо, рот, глаза и нос руками.

	Если обнаруживаются симптомы гриппа:
	<ul style="list-style-type: none">• при отсутствии других средств защиты во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот локтем
	<ul style="list-style-type: none">• прикрывайте нос и рот, одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете. Немедленно их выбрасывайте после использования
	<ul style="list-style-type: none">• не ходите на работу, в образовательное учреждение, не посещайте общественные места
	<ul style="list-style-type: none">• оставайтесь дома и немедленно вызовите врача