

# Грипп: как защитить себя и других



- Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь.

- Немедленно выбрасывай использованные салфетки.



- Регулярно мой руки с мылом.

- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу.



- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям на расстояние меньше 1 метра.

- Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места.

- Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками.

