

# Как защититься от гриппа

## Способы защиты



- ✓ Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета
- ✓ Мой руки после кашля, высмаркивания
- ✓ Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель
- ✓ Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- ✓ Занимайся физкультурой, высыпайся
- ✓ Следи за тем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух
- ✓ Реже посещай места скопления людей во время эпидемии
- ✓ Используй медицинскую маску, находясь рядом с заболевшим
- ✓ Избегай контактов с заболевшими

## Сделать прививку!

**Прививка – это наиболее эффективное средство**

Прививка делается заранее.

Чтобы не заболеть зимой, прививку нужно сделать осенью

**с сентября по ноябрь.**

## Заболел:

- ✓ Оставайся дома  
Иначе, ты можешь заразить окружающих или болезнь будет длиться дольше

ФБУЗ  
«Центр гигиенического образования населения»  
Роспотребнадзора  
Адрес: 121099, г. Москва, 1-й Смоленский переулок, дом 9, стр.1  
Тел.: 8 (499) 241-86-28

