

# ГРИПП

## Как защитить себя и других



Прикрывай рот и нос, когда кашляешь или чихаешь.



Если у тебя симптомы гриппа, оставайся дома, не выходи на улицу, не посещай общественные места



Регулярно мой руки с мылом



Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками



Если у тебя симптомы гриппа, не приближайся к окружающим более, чем на 1 метр



Избегай объятий, рукопожатий и поцелуев при встрече



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Если у тебя симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу

