

# 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 ближе, чем на 1  
метр



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



Избегай объятий,  
поцелуев и  
рукопожатий при  
встречах



Не трогай глаза,  
нос или рот  
немытыми руками