

ЧТО ДЕЛАТЬ,

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ, COVID-19 И ДРУГИМИ ВИРУСНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ



Заболевшие могут быть заразными **до 7 дней после начала заболевания**. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.



Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.



Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.



Старайтесь **не прикасаться руками к глазам, носу и рту**. Именно этим путем распространяются микробы.



Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.



Старайтесь **избегать тесных контактов с заболевшими**.

СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЕ ВАКЦИНАЦИЮ

ЕЖЕГОДНО ДЕЛАЙТЕ
ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА.

КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ
ОБНОВЛЯЙТЕ
ИММУННУЮ ЗАЩИТУ
ОТ COVID-19.

