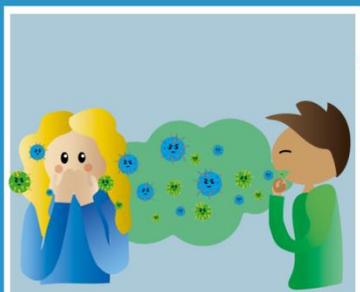


Как передается грипп?

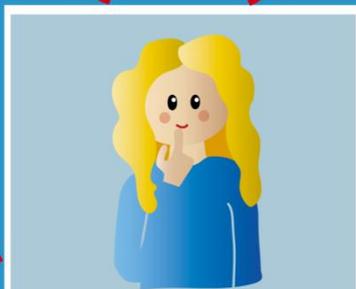
Можно значительно снизить вероятность заболевания гриппом, предприняв следующие меры:

- сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.**
- сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и в общественном транспорте.**
- пользуйтесь маской в местах скопления людей**
- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют**
- регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.**
- промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта**
- регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь**
- регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь**
- увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь**
- ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.**

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
(ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ)



**ПРИКОСНОВЕНИЕ К
ЛИЦУ, ГЛАЗАМ, НОСУ, РТУ**



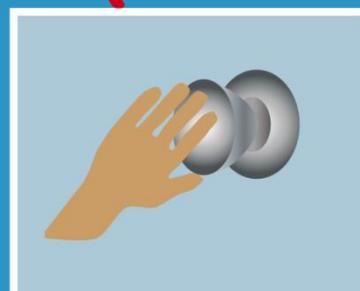
РУКОПОЖАТИЕ



УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ



ГРИПП



**КОНТАКТ С ЗАГРЯЗНЕННЫМИ
ПОВЕРХНОСТЯМИ**