



ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП

ВАША ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — ВЫ САМИ.

ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ.

- Прикрывайте рот при кашле, чихании и разговоре
- Пользуйтесь носовым платком, салфеткой, маской или шарфом
- В крайнем случае, прикрывайте рот рукавом одежды, когда кашляете или чихаете



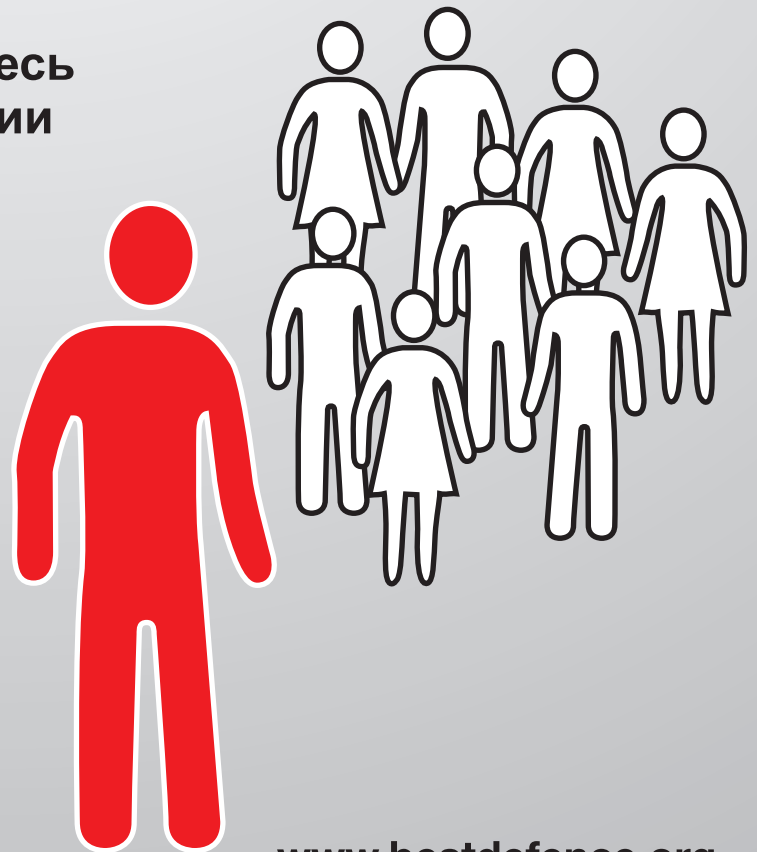


ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП

ВАША ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — ВЫ САМИ.

СОХРАНЯЙТЕ ДИСТАНЦИЮ.

- Во время разговора держитесь от собеседника на расстоянии около полутора метров
- По возможности избегайте мест скопления людей
- Избегайте рукопожатий, поцелуев и объятий в знак приветствия





ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП

ВАША ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — ВЫ САМИ.

МОЙТЕ РУКИ.

- Мойте руки чистой водой с мылом регулярно и тщательно
- Мытье рук особенно важно перед контактом с больными людьми и после контакта с ними



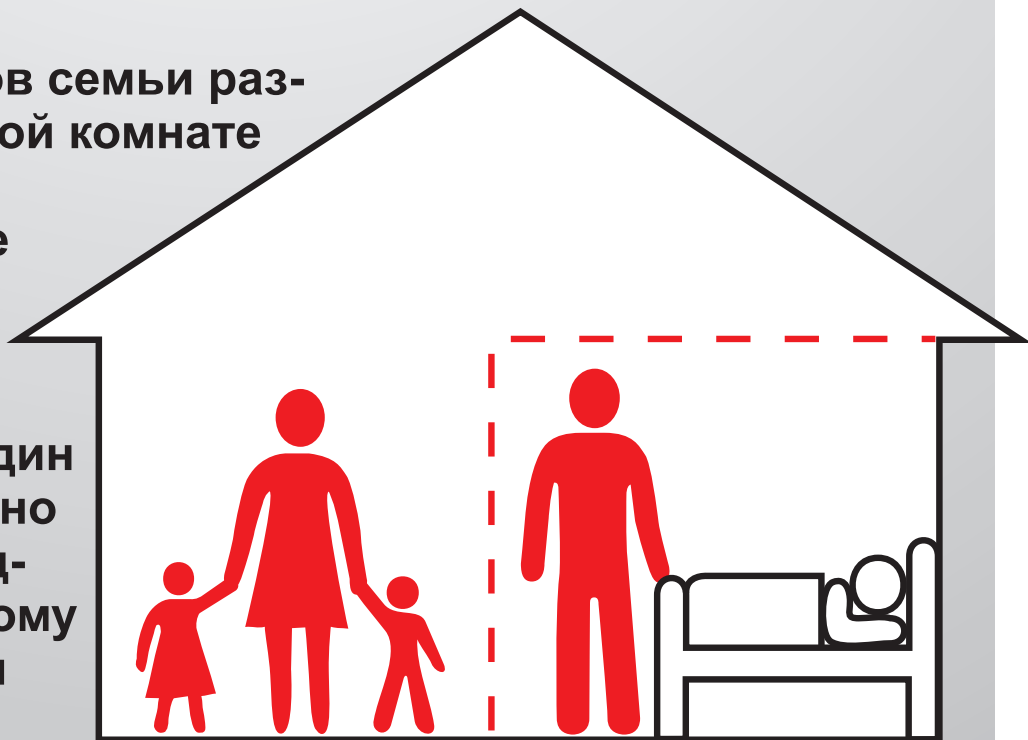


ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП

ВАША ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — ВЫ САМИ.

ИЗОЛИРУЙТЕ БОЛЬНЫХ.

- Заболевших членов семьи разместите в отдельной комнате или в специально выделенном месте комнаты
- Пусть за больным ухаживает лишь один человек, желательно член семьи, не подверженный высокому риску заболевания





ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП

ВАША ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — ВЫ САМИ.

ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ МАТЕРИАЛОВ.

- Немедленно выбрасывайте использованные маски, салфетки, носовые платки и другие материалы
- Избавляйтесь от отходов безопасным способом: либо в закрытом пакете, либо сжигая или закапывая

