

# 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**

