

# В СЕЗОН ГРИППА – БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому - воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле, чихании), вызывая заболевание спустя сутки после заражения.

Если в семье есть контакт с больным гриппом, соблюдение мер профилактики - залог вашего здоровья.



## ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:

- ! тщательно и часто мыть руки с мылом, если нет такой возможности, пользоваться дезинфицирующими салфетками;
- ! кашлять и чихать в носовой платок или «по-европейски» - в сгиб локтевого сустава;
- ! чаще проветривать помещения и проводить ежедневную влажную уборку комнат;
- ! носить четырехслойные марлевые повязки, меняя их каждые 3-4 часа, ежедневно стирая и проглаживая горячим утюгом;
- ! придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

