

## Профилактика:



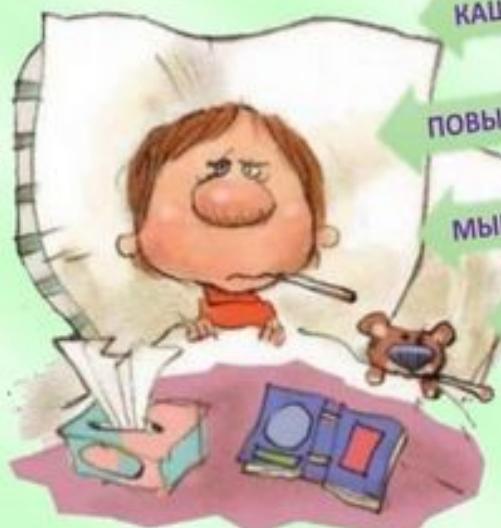
Прикрывайте нос и рот  
одноразовыми салфетками, когда  
кашляете или чихаете



Немедленно выбрасывайте  
использованные салфетки

Избегайте обятий,  
поцелуев и рукопожатий при  
встречах

Если у Вас симптомы, похожие  
на симптомы гриппа, не  
приближайтесь к другим  
людям ближе, чем на 1 метр



КАШЕЛЬ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ДО 38/40°C

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ, БОЛИ В СУСТАВАХ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ОЗНОБ

С  
И  
М  
П  
Т  
О  
М  
Ы



# Защитись от ГРИППА



Если у вас симптомы похожие на  
симптомы гриппа, оставайтесь дома.  
Не ходите на работу, в школу



Не трогайте глаза, нос или  
рот немытыми руками



Если у Вас симптомы, похожие на  
симптомы гриппа, немедленно  
обратитесь к врачу



Регулярно мойте руки с мылом