

## ПАМЯТКА

# Как защитить себя от гриппа

1. Мыть руки, мыть лицо, промывать носовые ходы, смывая с них слизь и грязь по возвращении домой.

2. Не реже 1 раза в 2 часа проводить влажную уборку помещения с использованием дезинфицирующих средств.

3. Необходимо проводить частое проветривание помещения.

4. Обрабатывать поверхности, и все гаджеты, которые у нас в руках (пульт, телефон, очки, ручка и др).

Все это требует обработки, потому что вирус там хорошо выживает. И даже когда мы чистыми руками берем грязную вещь, то руки снова становятся грязными.

5. Не нужно без острой нужды прикасаться к лицу, к носу, ко рту руками (чистыми или грязными)

6. Без острой необходимости не нужно посещать массовых мероприятий, не нужно пользоваться общественным транспортом, но если это необходимо, нужно закрыть свои дыхательные пути маской (так как количество инфицированных людей на улице, в транспорте достаточно велико).

В первую очередь это обязательно нужно делать людям из групп риска - беременным женщинам, людям с диабетом, с ожирением, пожилым людям, людям с соматическими проблемами, с сердечнососудистыми, с хроническими легочными заболеваниями.

**ВСЕМ ЭТИМ ЛЮДЯМ СЕГОДНЯ ЛУЧШЕ ОСТАТЬСЯ ДОМА, И НЕ ВСТУПАТЬ В КОНТРАКТ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЛЮДЕЙ.**

И, конечно, если человек чувствует недомогание, необходимо остаться дома и вызвать врача