



Як уникнути поширення сезонного грипу?

Часто мийте руки з милом і водою або використовуйте дезінфікуючі засоби для рук на основі спиртового розчину.

При кашлю та очистці носа прикривайте ніс та ротову порожнину одноразовою серветкою яку слід викинути одразу після використання.

Якщо ви забули носову хусточку під час кашлю прикривайте ніс та рот рукавом а не руками.

Не торкайтесь очей і носа для уникнення розповсюдження мікробів.

У вільний час перебувайте на свіжому повітрі.

Часто провітрюйте приміщення в яких перебуваєте.

Уникайте контакту з хворими людьми.

Залишайтеся вдома якщо вам погаго.

При появі симптомів грипу (температура, нежить, кашель, біль у горлі, м'язах та голові) зверніться до лікаря (сімейного лікаря чи педіатра).

Зробіть щеплення від грипу