

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ

территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты п

Гигиена рук:

- Мойте Ваши руки до, во время и после приготовления еды, до того, как Вы принимаете пищу, п
- Мойте руки с мылом под проточной водой или используйте дезинфицирующее средство для ру

Респираторная гигиена:

- При кашле и чихании прикрывайте Ваш рот и нос медицинской маской, платком, рукавом или со
- Оставайтесь дома, пока болезнь не закончилась.
- Предпринимайте ежедневные меры профилактики, включая следующее:
- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Салфетку после исп
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недосту

- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту. Микробы распространяются именно таким способом.
- Старайтесь избегать близкого контакта с больными людьми.
- Пройдите иммунизацию против сезонного гриппа.