**Как не заболеть гриппом**

Меры профилактики для здоровых людей:

* От лиц с симптомами гриппа держитесь на расстоянии, по меньшей мере, 1 метр и кроме этого: не касайтесь своего рта и носа.
* Часто мойте руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук, особенно если касались рта и носа.
* Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок(салфетку) в мусорную корзину
* Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путём распространяются микробы
* Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.
* Очищайте твёрдые поверхности, такие как ручки двери или потенциально заражённые поверхности с помощью бытовых дезинфицирующих средств.
* Сократите время своего пребывания в контакте с людьми, которые могут быть носителями заболевания.
* Старайтесь как можно реже находиться в местах большого скопления людей.

Как можно чаще проветривайте своё жилое помещение, открывая окна.