

# Как уберечь себя от гриппа?



## Группы риска:

- дети от полугода до 6 лет;
- лица старше 65 лет;
- беременные женщины на любом сроке беременности;
- пациенты со сниженным иммунитетом;
- лица с хроническими заболеваниями;
- медицинские и фармацевтические работники;
- дети и взрослые, находящиеся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания;
- работники государственных органов, обеспечивающие безопасность государства и жизнедеятельность населения

## Простые правила, которые помогут снизить риск заболевания гриппом:

- ограничение посещений мест большого скопления людей;
- соблюдать физическую дистанцию (не менее 1,5 м);
- мыть руки с мылом и обрабатывать антисептиком;
- при кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой;
- не прикасаться грязными руками к лицу, носу, глазам;
- использовать средства защиты органов дыхания;
- регулярно проветривать помещение, увлажнять воздух

**Вакцинация - самый надежный способ защиты от инфекции!**

**ОСТОРОЖНО!  
ГРИПП!**

