



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Как распространяется грипп?

Грипп в основном передается от человека к человеку воздушно-капельным путем. Когда больной человек кашляет или чихает, он выделяет зараженные капли в воздух. Здоровый человек может заразиться, вдохнув инфицированные капли, либо они попадают на поверхности, затем на руки, а затем в рот, нос или глаза.

Соблюдение респираторной гигиены может помочь предотвратить распространение болезней. Люди могут быть **заразны** до того, как появятся симптомы.

Важно всем и всегда соблюдать правила респираторной гигиены.

Как я могу предотвратить распространение микробов?

- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот салфеткой. Если салфетки нет, лучше прикрывать нос и рот верхней частью рукава.
- НЕ чихайте в ладони, инфекция с рук может попасть на предметы общего пользования (дверные ручки, копировальные аппараты, микроволновые печи и т. д.).
- Выбрасывайте использованные салфетки в ближайший мусорный бак.
- Мойте руки после того, как прикрыли рот при кашле или чихании.
- В местах общего пользования старайтесь сидеть на расстоянии не менее 1 метра от кашляющих людей.
- Если вы заболели, оставайтесь дома. Сделайте тест на COVID-19
- Симптомы гриппа и COVID-19 схожи, особенно на ранних стадиях.
- Только тесты могут подтвердить ваш диагноз: грипп или COVID-19.

