

## Как защитить себя и своих близких от вирусной инфекции:



прикрывайте нос и рот  
салфетками, когда чихаете  
или кашляете



не трогайте глаза, нос или рот  
немьгими руками



немедленно выбрасывайте  
использованные салфетки



избегайте объятий, рукопожатий  
и поцелуев при встречах



чихайте и кашляйте в «локоть»,  
если салфетки нет



проветривайте помещение  
как можно чаще,  
делайте влажную уборку



регулярно мойте руки с мылом  
не менее 20 секунд или



избегайте мест массового  
скопления людей или сократите  
время пребывания в них



протирайте их  
спиртосодержащим средством  
для обработки рук



если вы чувствуете себя  
здоровым, сделайте прививку



укрепляйте иммунитет:  
принимайте витамины,  
ешьте фрукты и овощи,  
пейте травяные чаи и настои



Важно для мам: продолжайте  
кормить ребенка грудью,  
материнское молоко -  
самый важный источник иммунной  
защиты для вашего малыша



Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь



Организация Объединенных Наций  
в Республике Беларусь

**Если вы чувствуете себя больным или у вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, соблюдайте следующие правила:**



**немедленно обратитесь к врачу**



**чихайте и кашляйте в «локоть», если салфетки нет**



**оставайтесь дома: не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места**



**регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук**



**постарайтесь находиться в отдельной комнате от остальных членов семьи**



**укрепляйте иммунитет: принимайте витамины, ешьте фрукты и овощи, пейте травяные чаи и настои, соблюдайте обильный питьевой режим**



**носите марлевую повязку**



**проветривайте помещение максимально часто, делайте влажную уборку, старайтесь поддерживать комфортную влажность и температуру воздуха около 20 градусов**



**не приближайтесь к другим людям ближе, чем на 1 метр**



**соблюдайте рекомендации и назначения врача**



**прикрывайте нос и рот салфетками, когда чихаете или кашляете**



**Важно для мам: если ваш ребенок заболел, продолжайте кормить его грудью, материнское молоко - самый важный источник иммунной защиты для вашего малыша**



**немедленно выбрасывайте использованные салфетки**