



ЕВРОПА

Пандемический грипп (H1N1) - 2009

Как защитить себя и окружающих



При чихании и кашле прикрывайте нос и рот одноразовым носовым платком



Выбрасывайте одноразовые носовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования



Регулярно мойте руки с мылом



При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью



Если у вас имеются симптомы гриппа, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих



Если у вас имеются симптомы гриппа, соблюдайте домашний режим: не ходите на работу, в школу и в места скопления людей



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий



Старайтесь не трогать глаза, нос или рот немытыми руками