

## **Защитите себя, свою семью и общество**

- Следите за новой информацией. Работники здравоохранения будут предоставлять новую информацию по мере ее поступления.
- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
- Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.
- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после того, как проявились симптомы болезни, или в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, если симптомы будут сохраняться более 7 дней. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и не далее не распространяли вирусную инфекцию.
- Следуйте рекомендациям органов здравоохранения относительно закрытия школ, избегания мест скопления людей и соблюдения других мер социальной разобщенности.