

ГРИПП

Как защитить себя от болезни



Прикрывайте нос и рот одноразовым бумажным носовым платком, когда кашляете или чихаете.



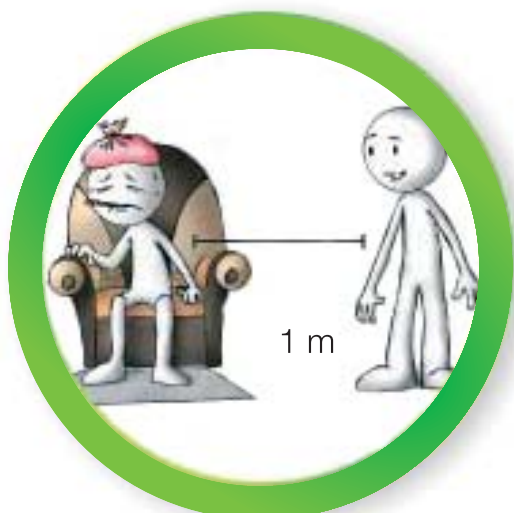
Одноразовый бумажный носовой платок сразу после его использования выбрасывайте в контейнер для мусора.



Регулярно мойте руки водой с мылом.



При возникновении признаков гриппа оставайтесь дома, не выходите на работу или учебу, а также не посещайте другие общественные места.



При возникновении признаков гриппа не приближайтесь к другим людям на расстояние меньше одного метра.



Если у вас грипп и вы беременны или страдаете хроническим заболеванием, обратитесь к своему лечащему врачу.



Когда вы приветствуете других людей, старайтесь избегать рукопожатий, поцелуев и объятий



Не притрагивайтесь к глазам, носу или рту немытыми руками.

Телефон горячей линии:

900 G R I P E A

900 4 7 4 7 3 2

Web <<http://www.euskadi.net/gripe>>



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN ETA KONTSUMO
SAILA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD
Y CONSUMO



**World Health
Organization**