

Как предупредить распространение простуды и гриппа

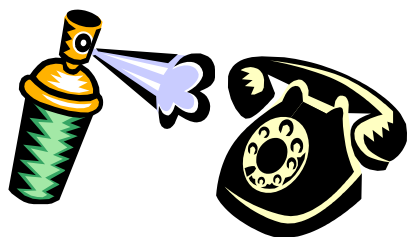
▶ Прикрывайте нос и рот при кашле и чихании

- Прикрывайте нос и рот при кашле и чихании не руками, а бумажной салфеткой
- Использованную салфетку следует выбросить и немедленно вымыть руки
- Если у вас нет салфеток, прикрывайте нос и рот при кашле или чихании рукавом



▶ Сведите к минимуму контакты между больными и здоровыми людьми

- Оставайтесь дома, если вы больны
- Избегайте контактов с заболевшими
- Избегайте мест массового скопления людей во время сезона гриппа



▶ Чаше мойте руки

- Намочите руки теплой водой и намыльте их мылом
- Трите руки друг о друга в течение 20 секунд
- Тщательно ополосните руки
- Вытрите руки насухо бумажным полотенцем
- Используйте бумажное полотенце для того, чтобы закрыть кран
- Используйте бумажное полотенце для того, чтобы открыть дверь туалетной комнаты
- Если доступа к воде и мылу нет, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе



▶ Дезинфицируйте поверхности предметов общего пользования

- Телефоны, игрушки, переключатели света, пульты дистанционного управления, ручки унитазов, дверные ручки, краны

Получите прививку от гриппа!



Более подробная информация на сайте: www.nj.gov/flu



9/07