

ВНИМАНИЕ - ГРИПП!

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ!

Лучше 10 секунд помыть руки, чем 10 дней лечиться от гриппа. Для профилактики гриппа очень важно принять следующие меры:



Чаще мойте руки, обязательно с мылом, не менее 10-20 секунд.

Во избежание попадания бактерий с чужих рук на Ваши, избегайте рукопожатий.

Оградите себя от использования чужих телефонов, компьютерной мыши, ручек других людей.

Старайтесь не прикасаться руками к лицу, глазам, носу, рту – контролируйте свои привычки.



Используйте четырёхслойную марлевую повязку(20x15 см в готовом виде), которую можно кипятить, гладить и менять каждые 4 часа.

Маска, изготовленная вручную удобней, более эффективней предохраняет организм человека от попадания вирусов в сравнении с одноразовой двухслойной аптечной маской.

Такая маска экономична и практична в использовании .