

Пандемичен грип (H1N1) 2009

Как да защитим себе си и околните



Покривайте носа и устата си с еднократна кърпичка, когато кашляте и кихате



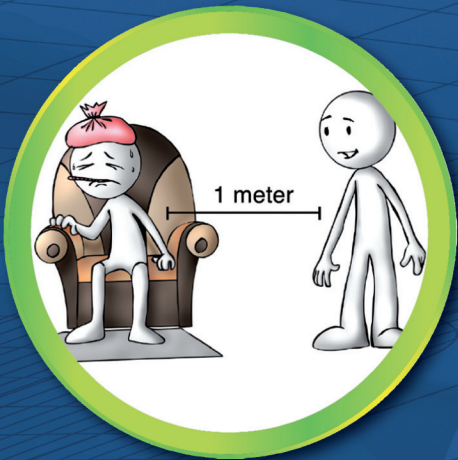
Изхвърляйте използваните кърпички в предназначените за това места, веднага след употреба



Мийте често ръцете си с вода и сапун



При симптоми на грип, незабавно потърсете медицинска помощ



Ако имате симптоми на грип, не се приближавайте на по-малко от 1 метър до околните



Ако имате симптоми на грип, останете вкъщи, не ходете на работа, на училище и на места с много хора



Избягвайте целувки, прегръдки и ръкостискане



Избягвайте да пипате очите, носа и устата си с неизмити ръце