

**Шість корисних звичок для профілактики грипу**

**1. Уникайте близького контакту**

Намагайтеся якнайменше перебувати поряд із людьми, які хворіють на застуду, мають нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію поруч з іншими, щоб вберегти їх від хвороби.

**2. Захворіли — лишайтеся вдома**

Якщо можливо, то візьміть вихідний з роботи або навчання. Грип швидко передається іншим, тож ваше перебування в людних місцях сприятиме поширенню інфекції.

**3. Прикривайте ніс та рот**

Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко. Прикрийте серветкою органи дихання — це знизить ймовірність передачі інфекції іншим.

**4. Мийте руки**

Часте миття рук допоможе захиститися від мікробів. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте спреї для рук на спиртовій основі.

**5. Намагайтеся не торкатися обличчя**

Очі, рот та ніс для мікробів, як вхідні двері. На руках дуже багато мікробів та торкаючись ними обличчя ви збільшуєте їхні шанси потрапити в організм.

**6. Привчіть себе до корисних звичок**

Ретельно очистіть та продезинфікуйте поверхню, до якої часто торкаєтеся вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий. Стежте за достатньою кількістю сну, будьте фізично активними, уникайте стресу, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.

*Прес центр МОЗ України*