

Прививка – не единственный способ избежать гриппа

Нехватка вакцин в 2004 г



Защититься от гриппа вы можете даже в том случае, если не сделаете в этом году прививку. Вот несколько простых мер, которые помогут вам бороться с распространением микробов и защитят вас от болезни:

Избегайте близкого контакта.

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Если вы уже заболели, то старайтесь держаться на расстоянии от других людей, чтобы не заразить их.

Если вы болеете, оставайтесь дома.

Во время болезни постарайтесь не ходить на работу, на учебу и по делам, если это возможно. Тем самым вы будете препятствовать распространению заболевания.

Прикрывайте рот и нос.

Когда вы чихаете и кашляете, прикрывайте рот и нос салфеткой. Это может предотвратить заражение окружающих.

Мойте руки.

Чаще мойте руки – это поможет вам защититься от микробов.

Старайтесь не касаться глаз, носа и рта.

Инфекция часто проникает в организм человека, когда он касается зараженного объекта и потом дотрагивается до глаз, носа или рта.

Другие здоровые привычки, такие как **достаточная продолжительность сна**, поддержание **физической активности**, умение **противостоять стрессу**, **потребление питьевой воды** и **здоровой пищи**, помогут вам сохранить здоровье не только зимой, но и весь год. Кроме того, существуют противовирусные лекарства против гриппа, которые применяются для предупреждения заболевания гриппом и даже его лечения, если начать принимать их в течение первых двух дней с начала заболевания.

Department of Health
and Human Services
Centers for Disease Control
and Prevention



Для получения дополнительной информации обратитесь к лицу, предоставляющему вам медицинские услуги, или позвоните по горячей линии иммунизации центров CDC:

английский и испанский языки

800-CDC-INFO

Веб-сайт **www.cdc.gov/flu**